



# برنامه ریزی درسی

آنچه هر دانش آموز باید بداند

سید محمد رضا حسینی





## برنامه ریزی درسی



حضرت علی (ع)

«الفرضه نمرّ مرّ السحاب»

زمان و فرصت همچون ابر در حال گذر است.»



آنچه هر دانش آموز باید بداند

# برنامه ریزی درسی

سید محمدرضا حسینی



انتشارات شلاک

---

سرشناسه	:	حسینی، سیدمحمد رضا، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	برنامه ریزی درسی / سیدمحمد رضا حسینی.
مشخصات نشر	:	تهران : شلاک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۸۸ص.
شابک	:	۸۰۰۰۰ ریال ۲-۶۴-۵۲۲۷-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	بالای عنوان: آنچه هر دانش آموز باید بداند.
عنوان دیگر	:	آنچه هر دانش آموز باید بداند.
موضوع	:	برنامه ریزی درسی
موضوع	:	برنامه های درسی
موضوع	:	موفقیت تحصیلی -- برنامه ریزی
رده بندی کنگره	:	LB۱۵/۶۱۵/۲۸۰۶/۴ ص ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	:	۳۷۵/۰۰۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۸۰۳۵۴۵

---



انتشارات شلاک

---

نام کتاب	✱	برنامه ریزی درسی
ناشر	✱	انتشارات شلاک
مؤلف	✱	سید محمد رضا حسینی
چاپ هفتم	✱	۱۳۹۵
شمارگان	✱	۲۰۰۰ جلد
قیمت	✱	۸۰۰۰ تومان
شابک	✱	۲-۶۴-۵۲۲۷-۶۰۰-۹۷۸

---

جمالزده جنوبی خ دیلمان پ ۱۴ و حد ۱

تلفن ۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸ و ۶۶۵۹۲۳۵۷

www. Shalak. ir

pubshelak@yahoo. com

---

## فهرست

۱: مقدمه ..... ۷

۲: برنامه‌ریزی یعنی چه؟ و چرا باید برنامه‌نویسی کنید؟ ..... ۱۳

برنامه‌ریزی یعنی چه؟ ..... ۱۱

چرا باید برنامه‌نویسی کنید؟ فواید برنامه‌ریزی ..... ۱۲

۳: خصوصیات یک برنامه قابل اجرا ..... ۱۵

۱) توجه به آینده در کنار توجه به حال و گذشته ..... ۱۵

۲) انعطاف‌پذیری بالا و پویایی ..... ۱۶

۳) واقع‌بینانه بودن نوع برنامه ..... ۱۷

۴) قابل اجرا بودن برنامه ..... ۱۷

۵) نقش اصلی به عهده شماست ..... ۱۸

۶) رقیب اصلی، خودتان هستید ..... ۱۸

۷) توجه به کیفیت در کنار کمیت ..... ۱۸

۸) ساده بودن برنامه ..... ۱۹

۹) برنامه هر کس با دیگری تفاوت دارد ..... ۱۹

۱۰) واحد زمانی برنامه‌ریزی اصلی، هفتگی است ..... ۲۰

۱۱) ایجاد تنوع در برنامه‌ریزی ..... ۲۱

توصیه‌های لازم قبل از نوشتن برنامه‌ریزی ..... ۲۲

۴: چگونه برنامه بنویسیم؟ ..... ۲۵

طرح جدول برنامه‌ریزی ..... ۲۶

الگوهایی برای برنامه‌ریزی ..... ۲۷

## ۵: بررسی عملکرد ----- ۳۷

با خودتان رقابت کنید ----- ۳۸

چه کار برجسته و مثبتی در هفته اخیر انجام دادید؟ ----- ۴۰

## ۶: توصیه‌هایی برای اجرای برنامه و به کارگیری ... ----- ۴۵

عواملی که باعث اجرا نشدن برنامه می‌شوند ----- ۵۲

الزام به اجرای برنامه ----- ۵۳

## ۷: برنامه‌ریزی برای امتحان ----- ۵۵

سؤالات امتحانی ----- ۵۵

برنامه گام به گام برای آمادگی شرکت در آزمون ----- ۵۶

روش مطالعه و برنامه‌ریزی برای امتحانات نهایی ----- ۶۳

## ۸: برنامه‌ریزی برای کنکور ----- ۶۷

تقویم مطالعاتی (برنامه کلی) ----- ۶۸

موانع اجرای برنامه درسی ----- ۶۹

آنچه در طراحی برنامه‌ریزی کنکور مؤثر است ----- ۶۹

در چه سطح درسی هستید؟ ----- ۷۶

انواع برنامه‌ریزی ----- ۷۷

روزی چند ساعت و چند درس؟ ----- ۸۱

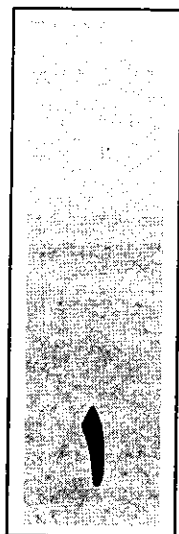
مواردی که توان درس خواندن شما را افزایش می‌دهد ----- ۸۲

برنامه کلی چهار سال دبیرستان ----- ۸۳

منابع شما ----- ۸۴

کدام درس‌ها را بیش‌تر بخوانیم؟ ----- ۸۵

۲۰ روز (سه هفته) مانده به کنکور ----- ۸۶



## مقدمه

تلاش‌های خانواده‌ها با صرف هزینه‌های زیاد برای رسیدن دانش‌آموزان به موفقیت تحصیلی در مدارس و ورود به دانشگاه‌ها هر سال بیش از سال‌های پیش ادامه دارد. دغدغه‌ها و نگرانی‌ها نیز همیشه وجود دارد.

چهره‌های ناراحت و اشک‌بار بعضی از والدین در طول سال تحصیلی و خصوصاً در پایان خرداد و شهریور هر سال این مطلب را در ذهن تداعی می‌کند که خلاصه کی آن‌ها یک نفس راحت خواهند کشید؟

افت تحصیلی مفهومی نیست که به گوش کسی نا آشنا باشد. تاکنون کتاب‌ها، مقالات، بررسی‌ها و تحقیقات زیادی در این زمینه صورت گرفته است و همه این نوشته‌ها به نحوی تلاش خود را معطوف به کاهش افت تحصیلی دارند. با وجود چنین منابع معتبری چرا هنوز ما در مدارس کشورمان با عدم موفقیت تحصیلی روزافزون روبرو هستیم؟



یکی از دغدغه‌های اساسی دانش‌آموزان چگونه درس خواندن و افزایش بهره‌وری از زمان مطالعه می‌باشد.

مشکل چگونه درس خواندن، زمانی که حجم دروس زیاد می‌شود، مانند آمادگی برای کنکور، به حداکثر مقدار خود می‌رسد.

برخی عوامل موثر در نتیجه گرفتن از مطالعه عبارتند از:

۱- برنامه‌ریزی درسی

۲- روش‌های مطالعه

۳- تقویت حافظه

۴- خلاصه‌نویسی

۵- تمرکز

...

عدم دقت و پرداختن به هریک از این عوامل باعث اختلال در یادگیری می‌شود.

همیشه وقتی به بچه‌ها می‌گوئیم درس بخوانید یا خودشان تصمیم به درس خواندن می‌گیرند، اولین چیزی که به ذهن‌شان می‌رسد، برنامه‌ریزی درسی است. اما چطور برای درس خواندن برنامه‌ریزی کنیم؟ آیا اصلاً نیازی هست که برنامه‌ریزی کنیم؟ و برای این که برنامه‌ی خوبی داشته باشیم چه چیزهایی را باید در نظر بگیریم؟

بیش‌تر بچه‌ها هنگامی که تصمیم به شروع مطالعه می‌کنند برای خود یک برنامه درسی می‌نویسند تا مطابق آن حرکت کنند، اما اغلب این برنامه‌ها فقط روی کاغذ می‌ماند و اجرا نمی‌شود، چون روش درست برنامه‌نویسی را بلد

نیستند یعنی برنامه، واقعی و منطبق با توانایی و شرایط آن‌ها نبوده و فقط ایده‌آل‌ها در نظر گرفته می‌شود.

برنامه‌ریزی صحیح یعنی حداکثر استفاده از وقت و امکانات موجود. ممکن است هر کدام از اطرافیان توصیه‌ای کنند، اما فقط برنامه‌هایی قابل اجرا می‌باشند که از افراد مطلع و خبره دریافت شده باشد و مطابق شرایط روحی و جسمی شما باشد.

نوشتن یک برنامه درسی منسجم و خوب، آن قدرها هم که تصور می‌کنید، سخت نیست.

وقتی ما در زندگی هدفی داریم و می‌خواهیم برای رسیدن به آن هدف، کاری انجام دهیم، ناگزیریم که مسیری را طی کنیم. اگر ما هدف مشخص و معینی داشته باشیم و آن هدف برای ما بسیار ارزشمند باشد، شور و شوق رسیدن به آن، این انگیزه را در ما ایجاد می‌کند که چگونه برای پیمودن به بهترین نحو برنامه‌ریزی کنیم تا بهترین نتیجه را در راه رسیدن به هدفمان بگیریم؛ بنابراین، "برنامه‌ریزی تنظیم راه‌های هدفمند برای رسیدن به هدف است."

بدون هدف، برنامه‌ریزی معنایی ندارد؛ همان‌گونه که بدون انگیزه، هدف نیز معنایی ندارد؛ پس برای رسیدن به هدف، ابتدا باید اهداف جزئی‌تر را طی کرد. طبق تحقیقات انجام شده، یکی از ویژگی‌های بارز انسان، قدرت تفکر و اندیشه است. انسان در طول زندگی خود، هرگز از تفکر و اندیشه جدا نبوده است و با تفکر صحیح توانسته است به حل مسائل و مشکلات خود بپردازد و به

رشد و تعالی نائل آید؛ بنابراین، در طراحی برنامه درسی می‌تواند با استفاده از تفکر صحیح، مسیر رسیدن به هدف خود را انتخاب کند.

بنابراین هر فردی در زندگی نیاز دارد هدف‌های خود را مشخص نماید. دانش‌آموزان نیز باید هدف‌های خود را به طور واضح و روشن معین کنند. اهداف ما سه نوع هستند:

۱- هدف‌های کوتاه‌مدت ۲- هدف‌های بین راه ۳- هدف‌های بلندمدت.

این هدف‌ها چارچوب‌های مسیر را برای ما روشن می‌کنند. بهتر است هدف‌های خود را به صورت نوشتاری درآوریم. برای رسیدن به هدف‌ها احتیاج به برنامه‌ریزی داریم. برنامه‌ریزی به ما کمک می‌کند تا در چارچوب‌ها قدم برداریم و تحقق یافتن هدف‌ها را به چشم ببینیم.

در این کتاب سعی می‌کنیم شما را با اهداف و ویژگی‌های برنامه‌ریزی آشنا سازیم و سپس روش‌های عملی برنامه‌ریزی را ارائه نماییم، ضمن آن که از زیاده‌گویی پرهیز می‌کنیم تا از حجم کتاب بکاهیم و خواننده را از طولانی شدن مطلب خسته نکنیم.

## برنامه‌ریزی یعنی چه؟ و چرا باید برنامه‌ریزی کنیم؟

برنامه‌ریزی یعنی چه و برای چیست؟  
چرا برای کسانی که تصمیم به کار مهمی دارند، این قدر تأکید می‌شود؟  
و چرا بسیاری از آن گریزانند و خود را بدون آن موفق‌تر می‌دانند؟  
و ...

برنامه‌ریزی یعنی چه درسی را چه وقت و چه گونه بخوانیم.

اثر عامل برنامه‌ریزی درست و جامع شرایط در پیشرفت تحصیلی مشخص شده است.

علت اصلی این‌که برخی به نوشتن و اجرای برنامه علاقه‌ای نشان نمی‌دهند، تجربه‌های بد و برنامه‌های اجرا نشده گذشته می‌باشد.

### چرا باید برنامه‌نویسی کنید؟

#### فواید برنامه‌ریزی

برای این باید برنامه بنویسید که از وضعیت فعلی رضایت ندارید و مایلید بیش‌تر و بهتر بیاموزید و خوب درس بخوانید؛ انتظارات و ایده‌هایی در ذهن دارید و می‌خواهید به آن‌ها برسید و فکر می‌کنید به دست آوردن آن‌ها برایتان مهم و با ارزش است، سپس تصمیم می‌گیرید به صورتی به اهدافتان دست یابید و بر مشکلات و مسائل فائق آید.

اگر برنامه نداشته باشیم وقت خود را تلف خواهیم کرد. خیلی‌ها فکر می‌کنند داشتن برنامه باعث می‌شود که دست و پای ما برای انجام آزادانه کارها بسته شود و عده‌ای که عمدتاً از بچه‌های درس‌خوان می‌باشند با خود فکر می‌کنند "من که درس خود را به خوبی می‌خوانم پس چه نیازی برای برنامه‌ریزی وجود دارد، هر چه قدر وقت دارم درس می‌خوانم". اما در واقع این طور نیست، چرا که مهم‌ترین چیز در یک برنامه‌ریزی نظم و ترتیب است. نظم و ترتیب باعث می‌شود، اولویت انجام کارها مشخص شده و سردرگمی و آشفتگی کم شود، یعنی بتوانیم تمام کارها را انجام دهیم، بدون این‌که مشکلی برای سایر فعالیت‌ها ایجاد شود.

پس به این خاطر برنامه‌ریزی می‌کنیم که:

۱. برنامه‌ریزی باعث استفاده بهینه و مناسب از زمان می‌شود. زمان فراغت ما را بیش‌تر می‌کند، تکالیف محوله روی هم انباشته نمی‌شود و رغبت ادامه کار در ما کم نمی‌شود.
۲. برنامه‌ریزی، استفاده هوشمندانه از توانایی و امکاناتی است که

شما دارید. بنابراین کسی که برای رسیدن به اهدافش برنامه‌ریزی می‌کند از به هدر رفتن اوقات، استعدادها و امکانات خود جلوگیری می‌کند.

۳. برنامه‌ریزی درسی تمرکز حواس را بالا می‌برد و ذهنتان را برای یادگیری آماده می‌سازد. با برنامه‌ریزی می‌توان قدرت تمرکز را بهبود بخشید. شما با برنامه‌ریزی ذهن خود را از عوامل مخل یادگیری آزاد می‌کنید.

۴. برنامه‌ریزی باعث ایجاد نظم در مطالعه، وقت و کارها می‌شود و نظم نیز باعث موفقیت می‌شود و کارها به صورت هماهنگ و منظم در می‌آید.

۵. برنامه‌ریزی یکی از روش‌ها و راه‌حل‌های موثر در از بین بردن اضطراب و نگرانی‌ها است. اضطراب به علت آمادگی نداشتن، ترس و یا کارهای عقب مانده بیش از حد می‌باشد.

۶. برنامه‌ریزی در افزایش میزان درک و یادگیری شما بسیار اثر می‌گذارد و علاوه بر این شما را از سرگردانی و نگرانی نجات می‌دهد.

۷. برنامه‌ریزی، در شما ایجاد علاقه خواهد کرد. یعنی اگر شما به صورت مرتب تکالیف درسی خود را انجام دهید، کارهایتان در آخر ترم تحصیلی سبک و امتحان دادن برای شما آسان می‌شود.

۸. برنامه‌ریزی، باعث می‌شود از تحصیل و درس خواندن لذت ببرید. با برنامه‌ریزی می‌توان از کارها و فعالیت‌های خود لذت برد و

ذهن خود را از سرگردانی، اشتغال ذهنی و دلشوره نجات داد.

۹. برنامه‌ریزی، باعث می‌شود مسائل، دشواری‌ها یا موفقیت‌های تحصیلی که شخص در آینده با آن‌ها روبرو خواهد شد، آسان‌تر شود.

۱۰. با برنامه‌ریزی، می‌توان تمام فعالیت‌ها را با اختصاص زمان مناسب انجام داد و از اتلاف انرژی و انجام کارهای بیهوده خودداری کرد.

در عوض، عدم برنامه‌ریزی باعث ایجاد سردرگمی، دلهره‌ی شکست و عدم موفقیت، کم آوردن زمان و انجام کار ناموزون و به هدر رفتن انرژی و دقت و خلاصه حرکت به سوی عدم موفقیت می‌شود.

## ویژگی‌ها و خصوصیات یک برنامه قابل اجرا

برای این که یک برنامه قابل اجرا باشد، باید دارای خصوصیتاتی می‌باشد که در این فصل به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم. برنامه‌های این کتاب دارای این خصوصیات هستند، حتماً قبل از نوشتن برنامه درسی این ویژگی‌ها را در نظر بگیرید:

### ۱) توجه به آینده در کنار توجه

#### به حال و گذشته

برخلاف اکثر برنامه‌ریزی‌ها که یا فقط به آینده و یا به گذشته توجه دارند. شما باید در برنامه‌ریزی بر سه زمان گذشته، حال و آینده توجه کنید. توجه به گذشته و حال کمک شایانی در شناخت خودتان از نظر استعداد، توانایی‌ها، پشتکار و... دارد و این مسئله به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی آینده خودتان را بر پایه‌ی این شناخت استوار سازید. همچنین با نگرش به حال و گذشته که با توجه به ارقام درج شده در صفحه‌ی ارزیابی به دست آورده‌اید، می‌توانید برنامه‌ی



آینده‌تان را واقع‌بینانه‌تر طرح‌ریزی و اجرا کنید.

## ۲) انعطاف‌پذیری بالا و پویایی

برنامه باید قابل انعطاف باشد و بتوان بسته به شرایط مختلف آن را تغییر داد. همواره یکسری حوادث غیرقابل پیش‌بینی باعث برهم‌خوردن نظم برنامه می‌شود.

وجود انعطاف‌پذیری در برنامه به شما امکان می‌دهد در هر زمان که در حال اجرای برنامه هستید، در همان زمان (با توجه به زمان حال و موقعیت‌های غیر منتظره) برنامه‌تان را تغییر دهید. (البته ملاک تغییر دادن برنامه یا عدم تغییر آن، افزایش بهره‌وری مطالعه و استفاده از زمان می‌باشد.)

بنابراین تا آن‌جا که می‌توانید برنامه را سیال و انعطاف‌پذیر بنویسید، زیرا:

« گاهی ممکن است اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی رخ دهد، یک سرماخوردگی کوچک یا یک مریضی بزرگ‌تر، ازدواج برادرستان و ... در این صورت نمی‌توانید درس بخوانید، باید آن را جا به جا کنید، باید جای خالی داشته باشید.

« گاهی سرحال‌تر هستید، بهتر، بیش‌تر و سریع‌تر پیش می‌روید، در حالی که گاهی حال درس خواندن ندارید. اما در هر حال مجموع ساعات درسی یک هفته شما نباید زیاد با برنامه‌ریزی‌تان فرق کند.

« گاهی ممکن است روی دور درس خواندن بیفتید و هنگام درس خواندن در آن غرق شوید و بخواهید مدت طولانی‌تری آن درس را ادامه دهید، یا این‌که در درسی خیلی ضعیف‌ترید و کند پیش می‌روید.

### ۳) واقع‌بینانه بودن نوع برنامه

بیش‌ترین کوشش‌تان در برنامه‌ریزی باید این باشد که واقع‌بینانه صورت گیرد. شما از توان خود در مقدار ساعاتی که می‌توانید درس بخوانید، باخبرید؛ بنابراین در جدول برنامه‌تان تنها ساعات درسی قرار ندهید، استراحت (مثلاً هر یک ساعت درس خواندن، ۱۵ دقیقه استراحت) و امور متفرقه را در بین آن‌ها قرار دهید.

هم‌چنین در مقدار صفحاتی که باید در هر ساعت یا هر روز خوانده شود، دقت زیادی به خرج دهید تا واقعی باشد، البته توجه کنید که فشار لازم بر شما وارد شود.

بنابراین برنامه باید نیازها و فعالیت‌های روزانه شما را نیز شامل شود. مثلاً شما باید فعالیت‌های فوق برنامه مانند تغذیه، استراحت، ورزش، تماشای تلویزیون، استفاده از کامپیوتر و... را در برنامه‌ی خود وارد کنید. البته توجه داشته باشید این نوع فعالیت‌ها نباید وقت زیادی را از شما بگیرد. مثلاً تماشای تلویزیون بیش از اندازه مخصوصاً اگر داوطلب کنکور هستید، به برنامه‌ی شما ضربه خواهد زد. زمان را با مسائل بی‌اهمیت از دست ندهید.

### ۴) قابل اجرا بودن برنامه

اجرای برنامه یکی از مراحل اساسی برنامه‌ریزی است. توجه داشته باشید برنامه‌ریزی بدون اجرای آن، فقط چند نوشته روی کاغذ بیش‌تر نیست و این اجرای برنامه است که به برنامه‌ریزی اهمیت می‌دهد.

برنامه درسی نباید بیش از حد متراکم باشد و باید به‌طور هماهنگ با

کلاس و مدرسه، درس و مطالعه، استراحت و تغذیه، خواب و آسایش شبانه و برنامه متفرقه باشد. بنابراین سعی کنید طوری برنامه بنویسید که بتوان آن را در زمان مشخص خود انجام داد.

#### ۵) نقش اصلی به عهده شماست

بهترین برنامه‌ریز خود شما هستید. ممکن است بیان کنید: من که بلد نیستم برنامه‌ریزی کنم؟ من که اصلاً تا به حال برنامه‌ریزی نکرده‌ام؟ و یا من که با مراحل کار برنامه‌ریزی آشنا نیستم؟

ما در این کتاب شما را با یک شیوه‌های مختلف برنامه‌ریزی آشنا می‌کنیم و مراحل آن را به شما آموزش می‌دهیم و سعی می‌نماییم در هر مرحله، مطالبی را که شما جهت امر برنامه‌ریزی به آن نیازمند هستید بیان کنیم، تا شما به راحتی بتوانید یک برنامه‌ی خوب، صحیح و منطقی را برای طرح‌ریزی آماده و آن را اجرا کنید.

#### ۶) رقیب اصلی، خودتان هستید

شما با برنامه‌ریزی هر هفته و هر روز سعی می‌کنید که با روز و هفته‌ی گذشته، خود را چه از نظر کمیت و چه از نظر کیفیت مقایسه کنید و با خودتان رقابت کنید.

#### ۷) توجه به کیفیت در کنار کمیت

در برنامه‌ریزی باید به کیفیت و بازده مطالعه نیز توجه شود. در حین اجرای برنامه با استفاده از روش‌های نوین مطالعه، ترک عادت‌های غلط و همچنین با

عمق بخشیدن به یادگیری‌هایتان کیفیت را نیز مد نظر قرار دهید و در مرحله ارزیابی، کیفیت مطالعه و میزان یادگیری مورد توجه شما می‌باشد.

### ۸) ساده بودن برنامه

پس از مطالعه این کتاب و یک بار اجرای روش‌های ارائه شده متوجه خواهید شد که به سادگی می‌توانید برای خود برنامه‌ریزی کنید.

### ۹) برنامه هر کس با دیگری تفاوت

دارد و مخصوص خود اوست

هر فرد باید با توجه به توان و موقعیت خود برنامه‌ای برای درس خواندن داشته باشد.

نوع برنامه‌ریزی و ساعات درس‌خواندن شما با افراد دیگر متفاوت است و هر کس باید برنامه مختص به خود داشته باشد، زیرا سطح درسی، استعداد، هوش و حافظه، هدف، روش مطالعه، شرایط زندگی و نقاط ضعف و قوت در دروس مختلف شما با دیگران متفاوت است؛ مثلاً شاید شما در درس شیمی ضعیف باشید و در ریاضی قوی، اما دوستان برعکس در ریاضی ضعیف و در شیمی قوی باشند، مسلم است که تعداد ساعات مطالعه در شیمی و ریاضی برای شما و دوستان کاملاً متفاوت است و اگر برنامه‌ریزی یکسانی داشته باشید، کاملاً ضرر می‌کنید.

یا این که مثلاً شما در انتهای شب بهتر درس می‌خوانید، حال آن که دوستان صبح زود بهتر می‌تواند درس بخواند و یا...

بنابراین برنامه باید توسط خودتان نوشته شود تا با ویژگی‌ها، عادات

شخصی، توانایی‌ها و ناتوانایی‌هایشان سازگار باشد؛ برای همین استفاده از برنامه‌های دیگران فایده‌ای ندارد، اما از دیگران در این زمینه کمک بگیرید. بنابراین نمی‌توان نسخه یکسانی را برای همه دانش‌آموزان تنظیم کرد. البته اصولی هم وجود دارد که برای همه داوطلبان یکسان است، مثلاً ما معتقدیم هر دانش‌آموز ابتدا باید مفاهیم درسی را به خوبی بیاموزد و کتاب درسی را به طور کامل مطالعه کند، سپس به تمرین مسایل تشریحی بپردازد. به عبارت دیگر سعی کرده‌ایم تفاوت‌های فردی را در نظر بگیریم، به نظر ما دانش‌آموزان در زمینه‌های هوش، پایه درسی، اهداف آموزشی، روش‌های مطالعه، شرایط مطالعه، اعتماد به نفس با هم دیگر تفاوت دارند.

برنامه‌ای که توسط دیگران برایتان تدوین شود، مثل قالبی است که باید در آن قرار گیرید و این، غیرقابل تحمل خواهد شد.

شما نمی‌توانید از برنامه یک فرد موفق شده استفاده کنید، زیرا برنامه او مطابق با خصوصیات شخصی او (از همه‌ی جهات گفته شده) هم‌خوانی دارد و نه تنها به کار شما نمی‌آید، بلکه همان‌طور که گفته شد شاید باعث دل‌زدگی شما شود.

### ۱۰) واحد زمانی برنامه‌ریزی

اصلی، هفتگی است

یکی از عوامل اجرا نشدن برنامه‌هایی که دانش‌آموزان برای خود تنظیم می‌کنند این است که برنامه را ساعت به ساعت و روز به روز تنظیم می‌نماید، یعنی واحد

زمانی برنامه‌ریزی را یک ساعت یا یک روز در نظر می‌گیرید. در زندگی واقعی ما استثناهای بسیاری وجود دارد که سبب می‌شوند ما نتوانیم هر روز در یک ساعت معین، همان کاری که می‌خواهیم انجام دهیم، این استثنا برای دانش‌آموزان به مراتب بیش از فارغ‌التحصیلان است. زمانی که برنامه به دلیل همین استثنای چند روز اجرا نشود برای همیشه بر روی کاغذ می‌ماند. ممکن است شما به دلیلی نتوانید در یک روز تمام کارهای مورد نظرتان را انجام دهید و شاید اصلاً به دلایلی نتوانید در آن روز درس بخوانید، ولی می‌توانید این ضعف را در روزهای بعد جبران کنید. به نظر ما یک هفته واحد زمانی مناسب‌تری برای برنامه‌ریزی است.

### ۱۱) ایجاد تنوع در برنامه‌ریزی

در برنامه‌ریزی و مطالعه، یکی از اصول اساسی ایجاد تنوع است؛ یعنی این که درس‌های مختلفی را کنار هم بچینید، تمام بعدازظهر را به مطالعه نپردازید، کمی از وقت را برای دوره کردن، برنامه‌ریزی تکالیف آینده، سرگرمی‌ها و امور تفریحی اختصاص دهید و ... تنوع باعث جلوگیری از کسَل شدن و استفاده بهینه از ذهنتان می‌شود.

### ۱۲) در نظر گرفتن برنامه

#### کلاس‌ها

برنامه شخصی باید متناسب با برنامه کلاسی (مدرسه و سایر کلاس‌ها) باشد. در هر برنامه باید یکسری کارهای ثابت و یکسری کارهای متغیر بنا به شرایط هر هفته در نظر گرفت.

### ۱۳) مرور هفتگی

در هر برنامه باید زمانی برای مرور هفتگی اختصاص یابد. این مرور را باید حتی برای دروسی که تکالیف آن‌ها به طور کامل انجام شده هم گنجانده، (حداقل یک ساعت در هفته). با این مرور مطالب یاد گرفته شده تازه می‌شود و حضور ذهن بیش‌تر می‌گردد.

### ۱۴) در نظر گرفتن تفاوت

#### درسی‌ها

حجم مطالب انتخاب شده متناسب با زمان و درجه اهمیت دروس باشد و در حین مطالعه زیاد روی یک مطلب تکیه نشود. برای دروس حفظی و یا مفهومی زمان‌های متفاوت در نظر گرفته شود.

بین هر دو درس مشابه یک درس دیگر خوانده شود، تا از تداخل دروس جلوگیری شود. مثلاً بین مطالعه فیزیک و ریاضی درسی مانند ادبیات یا زبان انگلیسی مطالعه شود. با این عمل علاوه بر جلوگیری از تداخل مطالب، به مغز فرصت تجدید انرژی داده می‌شود و از خستگی ذهنی جلوگیری می‌شود.

### توصیه‌های لازم قبل از نوشتن

#### برنامه‌ریزی

#### قبل از نوشتن برنامه

- ۱- توانایی‌ها و استعداد خود را در نظر بگیرید.
- ۲- عادت مطالعه خود را در نظر بگیرید.
- ۳- سطح دشواری تکالیف را در نظر بگیرید.
- ۴- عملی یا انتزاعی بودن درس‌ها را در نظر بگیرید.

- ۵- زمانی برای استراحت در نظر بگیرید.
- ۶- زمانی را برای عبادت و انجام فرایض دینی در نظر بگیرید.
- ۷- زمانی را برای فعالیت‌های روزمره و همیشگی در نظر بگیرید.
- ۸- احتمال وقایع استرس‌زا را در نظر بگیرید.
- ۹- موقعیت خود را خوب ارزیابی کنید.
- ۱۰- یک مکان ثابت و مناسب در نظر بگیرید.
- ۱۱- واقعیت‌ها را در نظر بگیرید.
- ۱۲- شرایط خانوادگی را در نظر بگیرید.
- ۱۳- عوامل مخل تمرکز حواس را در نظر بگیرید.
- ۱۴- تفاوت‌های فردی را در نظر بگیرید.
- ۱۵- زمانی را برای فعالیت مورد علاقه خود در نظر بگیرید.
- ۱۶- انعطاف‌پذیر بودن برنامه مطالعه را در نظر بگیرید.
- ۱۷- زمانی را برای تکمیل یادداشت‌ها در نظر بگیرید.
- ۱۸- زمانی را برای بازگویی آموخته جهت به یادسپاری در نظر بگیرید.
- ۱۹- با مشاور یا معلم خود صحبت کنید.
- ۲۰- زمانی را برای فعالیت جبرانی یا فوق برنامه در نظر بگیرید.





## چگونه برنامه بنویسیم؟

یکی از عاقلانه‌ترین و در عین حال مشکل‌ترین اصول آموزش، برنامه‌ریزی است. از دلایل مشکل بودن برنامه‌ریزی می‌توان به وسوسه‌ها، مزاحمت‌های گوناگون، وقفه‌ها و فاصله‌های ناخواسته که در برنامه‌ریزی پیش‌بینی نشده است، اشاره نمود. با این وجود اگر علاقه به تحصیل خوب و موفقیت‌آمیز دارید، طرح یک برنامه بسیار ضروری است و مهم‌تر این است که آن را با جدیت به مرحله اجرا در آورید. اساس برنامه این است که هر کاری را در جای خودش انجام دهید. اعتدال و میانه‌روی را به دقت مراعات کنید، یعنی برنامه را به گونه‌ای تهیه کنید که مطالعه، تفریح، استراحت، تغذیه، ورزش و ... همه متناسب و کافی باشد.

در هر برنامه‌ریزی باید اصولی مثل توان فیزیکی، توان روحی، برنامه کلاس و مدرسه، خواب و استراحت، فعالیت‌های فوق برنامه، ضریب هوش، موقعیت

خانوادگی رعایت شود.

بسیاری از بچه‌ها فکر می‌کنند برنامه‌ریزی یعنی این که یک نفر برای آن‌ها صبح تا شب را تقسیم بندی کند و به آن‌ها بگوید در چه ساعتی درس بخوانند، در چه ساعتی استراحت کنند و در چه ساعتی بخوابند. اما در واقع هدف از برنامه‌ریزی نظم بخشیدن به امور و استفاده بهینه از زمان است. در این راه باید با توجه به اصول کلی و تجربیات دیگران و با توجه به شرایط خود شروع به کار نمود.

### طرح جدول برنامه‌ریزی

برای برنامه‌ی درسی نمی‌توان فرم و جدول مشخصی تهیه کرد و به شما داد تا آن را پر کنید. خودتان باید جدول ابداع کنید و با توجه به جزئیات زندگی خود، روش‌های مطالعه خود و ضعف و قدرت خود در دروس مختلف، آن را تهیه کنید.

اما در این فصل جدول‌هایی با مبناهای مختلف پیشنهاد می‌گردد.

بسیاری از خانه‌های جدول با خواب و موارد متفرقه پر می‌شود. مسلم است، برنامه‌ای که تمام آن با درس پر شده باشد، قابل اجرا نیست. برخی از خانه‌ها با خودکار پر می‌شود، زیرا قابل تغییر و انعطاف نیست، مثل ساعات کلاس درسی، اما بقیه را با مداد پر می‌کنید تا بتوانید آن را تغییر دهید. در هر حال مهم این است که به تعداد ساعتی که برای درس خاصی در نظر گرفتیم، عمل کنیم.

به ساعتی که می‌توانیم آن‌ها را عوض کنیم، بعد از یک هفته نگاه می‌کنیم، آیا توانستیم برنامه را اجرا کنیم یا نه. ۸ درصد برنامه باید اجرا شده

باشد وگرنه برنامه‌ی شما باید عوض شود. نگاه کنید کدام قسمت‌ها را نتوانستید اجرا کنید و کدام قسمت‌ها را بهتر اجرا کردید؛ با توجه به این دو موضوع برنامه هفته بعد را بنویسید.

### الگوهای برای برنامه‌ریزی

در این بخش چند الگوهای برنامه‌ریزی به شما عرضه می‌شود. شما باید با توجه به موفقیت و شرایط و عادت به مطالعه از یک یا چند الگوی مناسب استفاده نمایند. این که حتماً از الگوهای عرضه شده باید استفاده کرد ضرورتی ندارد. این الگوها جهت آشنایی با نحوه برنامه‌ریزی و اختصاص زمان کافی و همچنین به علت علمی بودن عرضه شده است.

#### الگوی شماره ۱: برنامه‌ریزی بر اساس نحوه فعالیت

این برنامه درسی دارای دو ستون اصلی است که در ستون عمودی آن ایام هفته نوشته می‌شود و در ستون افقی انواع فعالیت‌هایی که یک دانش‌آموز برای مطالعه نیاز دارد، آمده است: نوشتن، خواندن، مرور، جبرانی.

هر دانش‌آموزی به راحتی می‌تواند این برنامه را ترسیم و مطالب آن را تنظیم نماید، بدین صورت که با استفاده از برنامه هفتگی کلاس، درس‌های هر روز خود را از شنبه تا پنجشنبه در سه ستون نوشتن، خواندن و خواندن بنویسید. به‌طور مثال برنامه کلاسی روز شنبه یک دانش‌آموز سه درس فیزیک، عربی و مبانی کامپیوتر است. در ستون نوشتن روز شنبه، هر سه درس فیزیک، عربی و مبانی کامپیوتر را می‌نویسد.

از تاریخ ..... تا ..... هفته‌ی .....

فعالیت ایام هفته	نوشتن	خواندن	خواندن	مرور	جبرانی
شنبه	فیزیک عربی مبانی کامپیوتر	فیزیک	عربی کامپیوتر	ادبیات ریاضی زیست	
یکشنبه					
دوشنبه					
سه‌شنبه					
چهارشنبه					
پنج‌شنبه					
جمعه					

بعد در اولین ستون خواندن یکی از دروس مشکل (از نظر محتوا و از نظر دانش‌آموز) به طور مثال فیزیک را می‌نویسد و سپس درس عربی و مبانی کامپیوتر را در دومین ستون خواندن می‌نویسد. ستون چهارم جایی است که دانش‌آموز سه درس روز بعد را می‌نویسد، به فرض ادبیات فارسی، ریاضی و

زیست‌شناسی (طبق نمونه). در ستون پنجم دروسی که احتمالاً طبق برنامه پیش نرفته است یا قصد تقویت آن‌ها را دارد نوشته می‌شود که معمولاً از یک درس تجاوز نمی‌کند.

مراجعه زیاد دانش‌آموزان دبیرستانی به اتاق مشاوره و درخواست آن‌ها برای برنامه‌ریزی شاید نیمی از فعالیت‌های مشاوره‌ای را در برمی‌گیرد. آن‌ها می‌خواهند که از وقت خود به خوبی استفاده کنند و در امتحانات موفق باشند. زمانی که با سابقه تحصیلی دانش‌آموزان خواستار برنامه درسی مراجعه می‌کنیم، درمی‌یابیم که اکثر آن‌ها از پیشرفت تحصیلی خوبی برخوردار هستند و عده کمی نیز در کار تحصیلی خود موفق نبوده‌اند، بنابراین یکی از سؤالاتی که در اول کار مطرح می‌شود این است که هدف شما از برنامه درسی چیست؟ مشخص کردن هدف‌های دانش‌آموز از این کار به ما در یاری دادن بیش‌تر به دانش‌آموز کمک می‌کند.

تجارب نشان می‌دهد که اکثر دانش‌آموزان، درس‌های فردای خود را شب مطالعه می‌کنند یا به عبارت دیگر درس‌هایی که دانش‌آموز امروز گرفته است، هفته آینده شب قبل از آن روز مطالعه می‌کند. این نوع عملکرد یکی از اشکالات عمده در یادگیری است. یکی از کلیدهای اصلی این برنامه درسی آن است که درس‌های هر روز در همان روز مطالعه شود، یعنی بین تدریس معلم و مطالعه دانش‌آموز فاصله زیاد نباشد.

همان‌طوری که می‌دانیم یکی از عوامل فراموشی گذشت زمان است. ساده‌ترین سؤالی که می‌توانیم از دانش‌آموز بپرسیم تا موضوع فراموشی در اثر گذشت زمان را برای او روشن سازیم این است که: شما دیروز ناهار

چی خورده‌اید؟ و این سؤال را تا روزهای ماقبل دیروز ادامه می‌دهیم. اکثر آن‌ها ناهار دو یا سه روز قبل را به خاطر نمی‌آورند که چه خورده‌اند. حال در نظر بیاورید که چگونه آن‌ها قادرند مطالب هفته قبل مثلاً ریاضی، فیزیک و ... که چندین صفحه درس را شامل می‌شود به یاد بیاورند. این نوع عملکرد دانش‌آموز به روشنی نشان می‌دهد که در بیش‌تر اوقات تلاش معلم به آن نتیجه مطلوب که مد نظر کار آموزشی است نخواهد رسید.

برای فراموشی کمتر می‌توانیم فاصله بین تدریس و مطالعه آن درس را به حداقل برسانیم. بررسی‌ها نشان داده است که دروسی که زمان زیادی از تدریس آن نگذشته باشد را می‌توان با وقت کمتر یاد گرفت.

ناگفته پیداست دانش‌آموزی که هنگام تدریس معلم تمامی حواس خود را برای دریافت مطالب جمع می‌کند در یادگیری مجدد آن مطالب می‌تواند با وقت و انرژی کمتر آن را به خاطر بسپارد، به عبارت دیگر او از تکنیک «مؤثر بودن» استفاده می‌کند.

فایده دیگر این برنامه درسی آن است که تراکمی در حجم مطالبی که باید یاد گرفته شود، ایجاد نمی‌شود. دانش‌آموزی که محتوای مطالب تدریس شده روزانه را یاد گرفته و دروس فردای خود را هم در شب مرور کرده است بی‌شک موفق خواهد شد.

### الگوی شماره ۲: برنامه‌ریزی بر اساس ساعات مطالعه و پیش‌بینی

این الگوی برنامه‌ریزی دارای دو ستون اصلی می‌باشد که در ستون عمودی عنوان درس‌ها نوشته شده است و در ستون افقی اسامی روزهای هفته. دانش‌آموز در این الگو برای هر درس زمانی را پیش‌بینی می‌کند.

ایام هفته	عنوان درس							
	پیش‌بینی	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
								جمع عملکرد
دینی								
ریاضی								
زبان انگلیسی								
عربی								
فارسی								
جمع								

بعد از پیش‌بینی زمان مطالعه هر درس، در هر روز زمان مطالعه شده را ثبت کنید تا مشخص شود که آیا متناسب با برنامه پیش‌بینی شده جلو می‌روید یا نه. در آخر ستون افقی جمع هر درس نوشته شده است که شما باید مقدار مطالعه در طول هفته را در آن ستون ثبت کنید. در آخر ستون عمودی نیز جمع ستون‌ها نوشته شده است که شما باید مقدار مطالعه هر روز را در آن ستون ثبت



نماید. با این روش مشخص می‌شود شما در هر روز چه قدر مطالعه می‌کنید و زمان خود را چگونه سپری می‌کند.

### الگوی شماره ۳: برنامه‌ریزی بر اساس برنامه مدرسه

در این الگو در ستون عمودی هفته و در ستون افقی برنامه مدرسه طراحی شده است. برنامه مطالعه در این الگو طوری طراحی می‌شود که با برنامه مدرسه همخوانی داشته باشد. در این الگو دانش‌آموز برنامه مطالعه خود را به دو قسمت تقسیم می‌کند، یعنی ساعاتی را برای مطالعه دروس امروزی و ساعاتی را برای مطالعه دروس فردا اختصاص می‌دهد. در این الگو دانش‌آموز زمانی را متناسب با نوع درس و دشواری مطلب برای هر درس اختصاص می‌دهد. مثلاً اگر دانش‌آموز در روز شنبه دینی، ادبیات و ریاضی داشته باشد، باید تکالیف این درس‌ها را بنویسد، مطالب خواندنی را بخواند و تمرینات خود را نیز انجام دهد. همچنین اگر دانش‌آموز در روز یکشنبه برنامه فیزیک، عربی و زبان انگلیسی داشته باشد، باید خود را برای روز یکشنبه آماده کند، احتمال دارد معلم فیزیک درس بدهد، که آن وقت دانش‌آموز باید قبل از معلم مطالعه نماید (پیش مطالعه). احتمالاً معلم عربی امتحان بگیرد یا پرسش مستمر داشته باشد که آن وقت نیز باید با آمادگی کامل در کلاس حضور داشته باشد. پس اگر دانش‌آموز با این برنامه و الگوی مطالعه جلو برود هر درس را همان روز مطالعه می‌کند و همچنین هر درس را چهار بار با فاصله زمانی کافی مطالعه می‌کند که این باعث پایداری یادگیری می‌شود و از فراموش شدن مطالب خودداری می‌شود.

تاریخ: از شنبه ..... تا جمعه .....

ایام هفته		شنبه		یکشنبه	...
دروس امروز	درس زنگ اول	دینی	نیم ساعت		
	درس زنگ دوم	ادبیات	سه ربع		
	درس زنگ سوم	ریاضی	یک ساعت		
	تکالیف نوشتنی	نوشتن تکالیف ادبیات	۳۰ دقیقه		
	دروس خواندنی	خواندن دینی	۴۰ دقیقه		
	دروس تمرین	تمرین ریاضی	۴۵ دقیقه		
دروس فردا	دروس فردا	فیزیک	۳۰ دقیقه		
	درس زنگ دوم	عربی	۲۰ دقیقه		
	درس زنگ سوم	زبان	۲۰ دقیقه		
	تکالیف نوشتنی	نوشتن تکالیف فیزیک	۴۰ دقیقه		
	دروس خواندنی	خواندن زبان	۲۰ دقیقه		
	دروس تمرین	تمرین زبان	۳۰ دقیقه		
	جمع مطالعه	درس امروز ۴/ ۱۰	درس فردا ۲/ ۴۰		

الگوی شماره ۴: برنامه‌ریزی براساس زمان مطالعه و استراحت  
در ستون عمودی ایام هفته و در ستون افقی زمان مطالعه و استراحت طراحی  
شده است.

دوشنبه	یکشنبه	شنبه		
			مطالعه	۸-۹
			استراحت	۲۰ دقیقه
			مطالعه	۹/۲۰-۱۰
			استراحت	۲۵ دقیقه
			مطالعه	۱۰/۲۵-۱۱
			استراحت	۲۰ دقیقه
			مطالعه	۱۱/۳۰-۱۲
			استراحت	۴۰ دقیقه
			مطالعه	۱۲/۴۰-۱۳
			استراحت	۵۰ دقیقه
			مطالعه	۱۴-۱۵
			استراحت	۶۰ دقیقه
			مطالعه	۱۷-۱۸
			استراحت	۶۰ دقیقه
			مطالعه	۱۹-۲۰
			استراحت	۷۰ دقیقه

با استفاده از این برنامه می‌توان تمرکز برای مطالعه را افزایش داد و همچنین مانع از تداخل مطالب شد. چون یکی از عوامل فراموشی تداخل مطالب قبلی و بعدی در یادگیری می‌باشد.

دانش‌آموزی که از این الگو استفاده می‌کند، برنامه مطالعه خود را طوری طراحی می‌کند که پس از هر مطالعه، استراحت، ساعت مطالعه کاهش می‌یابد، چون برای یادسپاری مطالب نیز استراحت بیش‌تر می‌باشد و با مطالعه احساس خستگی به‌وجود می‌آید. مطالعه در حین خستگی باعث عدم بازآموزی و یادگیری می‌شود. پس دانش‌آموز با اختصاص هفت ساعت مطالعه در هر روز پس از استراحت متناوب از عهده تکالیف بر می‌آید. بهترین نوع مطالعه پس از دو استراحت می‌باشد. برنامه مدرسه نیز به صورت دو استراحت یک آموزش و تدریس می‌باشد. در این برنامه دانش‌آموز در مرحله اول برای مطالعه زمان بیش‌تری اختصاص می‌دهد، هرچه پیش می‌رود به علت خستگی از زمان مطالعه کم می‌کند و زمان استراحت را افزایش می‌دهد. بدین طریق شیوه مطالعه دانش‌آموز علمی‌تر می‌شود و جریان یادگیری خسته کننده نمی‌باشد و دانش‌آموز از مطالعه کردن لذت می‌برد.

البته زمان‌های داخل جدول برای نمونه است و دانش‌آموز باید مطابق شرایط خود آن را پر کند. منظور از استراحت فقط خوابیدن و نشستن نیست.



## بررسی عملکرد

- در پایان هفته نتایج کار مطالعاتی خود را بررسی کنید:
- ? در طول روز چند ساعت درس خواندید؟
  - ? به جز درس خواندن چه کارهای دیگری انجام داده‌اید؟
  - ? کارهای دیگر تا چه حد ضروری و مفید بوده‌اند، چند ساعت از وقت خود را صرف فعالیت غیر درسی کرده‌اید؟
  - ? چند ساعت از روزتان را هدر داده‌اید؟
  - ? کل ساعات مطالعه در هفته چه قدر بوده است؟
  - ? آیا تناسب را در مطالعه دروس مختلف رعایت کرده‌اید؟
- این کار را باید در پایان هفته که ساعات مطالعه دروس مختلف جمع می‌گردد، انجام داد. آیا متعادل کار کرده‌اید یا در یک درس افراط یا تفریط داشته‌اید؟ آیا از بازده کار و میزان پیشرفت هر درس راضی هستید؟

## با خودتان رقابت کنید

در پایان هر هفته باید نتیجه کار خود را در جدول برنامه ثبت کنید و ببینید که آیا از برنامه جلو هستید یا عقب، سعی کنید در هفته بعد ساعات بیش‌تری از هفته قبل بخوانید و هر هفته هم همین کار را انجام دهید؛ با خودتان مسابقه دهید، ببینید بالاخره بیش‌ترین رکوردتان چه قدر خواهد بود، اگر توانستید خود را ببرید و از خود سبقت بگیرید، در کنکور هم موفق می‌شوید.

می‌توانید اطلاعات فوق را در جدول ارزیابی هفتگی وارد کنید:

ردیف	نام درس یا فعالیت دیگر	زمان برده شده	صفحات مطالعه شده	تعداد تست زده شده
۱	عربی	۸۵ دقیقه	۱۴	
۲	شیمی	۱۱۰		۵۵
۳	...			
۴				
۵	ورزش	۹۰		
...				
جمع				

نقاط قوت	
نقاط ضعف	

و یا خلاصه تر:

کل زمان مطالعه	تعداد صفحات مطالعه شده	تعداد تست زده شده	کارهای مثبت دیگر	ابطال وقت

و نیز می توانید جدول عملکرد روزانه داشته باشید:

ردیف	نام درس	زمان (پیش بینی)	صفحه	زمان پرده شده	تعداد تست زده شده	نوع مطالعه			
						مرور	یادگیری	یادداشت برداری	پاسخ به سوالات

عملکرد	<input type="checkbox"/> عالی	<input type="checkbox"/> خوب	<input type="checkbox"/> متوسط	<input type="checkbox"/> ضعیف
--------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------



## چه کار برجسته و مثبتی در

### هفته اخیر انجام دادید؟

نکات منفی این هفته شما چه بوده است؟ اشکالات برنامه در کجاست؟ سؤالاتی از این دست مطرح کنید تا به اشکالات برنامه خود پی ببرید و بعد از چند هفته آن را معتدل کنید.

کارهایی را که برایتان موفقیت‌آمیز بوده‌اند تکرار کنید و آن‌هایی که شما را عقب انداخته‌اند را انجام ندهید.

شکلی دیگر از جدول عملکرد در صفحه‌ی بعد آمده است. ستون‌های عمودی مربوط به هر یک از دروس می‌باشد. شما با نوشتن اسم درس میزان مطالعه هر روز خود را در ستون آن درس ثبت می‌کنید. این کار را تا آخر هفته انجام می‌دهید که ببینید در یک هفته شما مثلاً چه قدر ریاضی مطالعه کرده‌اید، چه قدر ادبیات مطالعه کرده‌اید و تا آخر باید برای هر یک از درس‌ها، ستون مخصوص اختصاص دهید، تا میزان مطالعه هر درس در هفته مشخص شود.

نکته: برای این که از تمام فعالیت‌ها لذت ببریم و برای این که به تمام نگرانی‌ها و دغدغه‌های خود پایان دهیم باید برنامه داشته باشیم. به اعتقاد روان‌شناسان، ورزش باعث افزایش حافظه می‌شود و قدرت یادگیری را افزایش می‌دهد. خیلی از دانش‌آموزان به علت اختصاص ندادن وقت به فعالیت‌های هنری، تفریحی و ورزشی در اجرای برنامه مطالعه عاجز می‌مانند، چون این نوع فعالیت‌ها جزو ضروریات زندگی است و نمی‌توان آن‌ها را از زندگی کنار گذاشت. به همین علت دانش‌آموزان بعد از دو یا سه روز برنامه را ناتمام می‌گذارند، باید به این نکته اساسی توجه کنیم که ما در حال رشد هستیم و به جنب و جوش بیش‌تری نیاز داریم.



دانش‌آموزان برای موفقیت، برای رشد و کمال و برای شکوفایی نیاز به فعالیت دینی و معنوی دارند. چون انجام فعالیت دینی باعث آرامش می‌شود و دانش‌آموزان به این آرامش نیاز دارند.

پس اختصاص چند دقیقه در طول شبانه‌روز برای مسایل دینی و معنوی به دانش‌آموزان کمک می‌کند در زمینه اخلاق و روش زندگی و جهان‌بینی همزمان با رشد ذهنی، رشد کنند تا به کمال برسند. به همین خاطر ما در این برنامه، جهت انجام فرایض دینی زمانی را در نظر گرفته‌ایم، چون معتقدیم که دانش‌آموزان در خلاء زندگی نمی‌کنند. برای زندگی کردن و درس خواندن و مطالعه کردن نیاز به هدف دارند.

برنامه‌های مهم هفته بعد:

- ..... (۱)
- ..... (۲)
- ..... (۳)
- ..... (۳)

فعالیت‌هایی که از آن رضایت داریم:

- ..... (۱)
- ..... (۲)
- ..... (۳)
- ..... (۴)

عواملی که باعث عدم اجرای برنامه تحصیلی شد:

- ..... (۱)
- ..... (۲)
- ..... (۳)
- ..... (۴)

ارزیابی خودم از فعالیت‌های مدرسه و منزل و برنامه تحصیلی:

- ..... (۱)
- ..... (۲)
- ..... (۳)
- ..... (۴)

ارزیابی والدین از اجرای برنامه تحصیلی:

- ..... (۱)
- ..... (۲)
- ..... (۳)
- ..... (۴)

ارزیابی مشاور یا معلم از اجرای برنامه تحصیلی:

.....(۱)

.....(۲)

.....(۳)

.....(۴)

## توصیه‌هایی برای اجرای برنامه و به‌کارگیری درست آن

شاید خیلی از دانش‌آموزان برنامه‌ریزی می‌کنند، ولی به دلایل خاص فقط چند روز این برنامه مطالعه را رعایت می‌کنند و دیگر نمی‌توانند برنامه مطالعه خود را دنبال کنند. این مسئله مربوط به عوامل مختلف می‌شود که از حوصله بحث ما خارج است و نمی‌توان به تمام عوامل اشاره کرد. ولی توصیه لازم جهت پی‌گیری برنامه مطالعه را متخصصان برنامه‌ریزی به صورت خلاصه چنین عنوان می‌کنند:

### (۱)

در اجرای برنامه مطالعه جدیت و پشتکار داشته باشید، برنامه مطالعه خود را تحت هر شرایط خاص پی‌گیری کنید و خود را مقید به امکانات و شرایط خاص نکنید. سعی کنید مطالعه جزو عادت‌های شما شود.

## (۲)

تمام عواملی که مانع اجرای برنامه می‌شوند را از بین ببرید و تمام عواملی را که بر اجرای برنامه مطالعه کمک می‌کنند، مهیا کنید.

## (۳)

سعی کنید برنامه مطالعه شما با توانایی‌های شما هم‌خوانی داشته باشد. کمال‌گرایی را کنار بگذارید، اگر قسمتی‌هایی از یک برنامه اجرا نشد، هیچ اتفاق خاصی نمی‌افتد.

## (۴)

در اجرای برنامه مطالعه از معلم یا مشاور خود کمک بخواهید و از تجربه‌های دیگران استفاده کنید. همچنین در اجرای برنامه مطالعاتی از والدین خود کمک بخواهید و برنامه مطالعاتی خود را با برنامه زندگی والدین هماهنگ کنید.

## (۵)

برنامه مطالعاتی خود را در مرحله اول به صورت آزمایشی اجرا کنید و در مرحله دوم نواقص و کمبودها را از بین ببرند. اگر از برنامه عقب افتادید، علت را پیدا کنید: «کاهلی شما بوده، فشرده‌گی برنامه بوده و یا اتفاقات غیر مترقبه؟» و در تصحیح برنامه اقدام کنید؛ جایی را هم برای اتفاقات غیرمترقبه پیش‌بینی کنید.

## (۶)

در حین اجرای برنامه مطالعه، اشتغال ذهنی خود را کاهش دهید. از افراد منفی‌بین و کج‌اندیش دوری نمایید.

### (۷)

همیشه سعی کنید از برنامه کمی جلوتر باشید، این کار باعث می‌شود در صورت یک اتفاق غیرمترقبه، مثل بیماری، خیلی عقب نیفتید، حتی اگر از برنامه جلوتر بودید، می‌توانید زمانی را به خود استراحت دهید. در این صورت از استراحت خیلی بیش‌تر لذت می‌برید، زیرا جزئی از برنامه‌ی شماست. به علاوه در صورتی که از برنامه جلوتر باشید، احساس خوبی خواهید داشت و اعتماد به نفس‌تان بیش‌تر می‌شود، در این صورت نگران تاریخ تحویل تکالیف و امثال آن نخواهید بود که این خود تأثیر بسزایی در شما خواهد داشت.

### (۸)

مشکل‌ترین بخش برنامه، شروع آن است. برای اجرای برنامه مطالعه، امروز و فردا نکنید، از همین حالا شروع کنید. اگر شروع برنامه را به فردا یا شنبه بیندازید هرگز شروعی نخواهید داشت.

### (۹)

برنامه‌ی شما باید انعطاف‌پذیر باشد، مثلاً به جای این که دقیقاً مشخص کنید جمعه ساعت ۵-۷ عربی؛ می‌توانید مشخص کنید که جمعه دو ساعت عربی. چنین برنامه‌ای اهداف را مشخص می‌کند، بدون این که صراحتاً و اجباراً در زمان خاص، کاری را تعیین کنید.

### (۱۰)

با توجه به برنامه درسی، موقعیت و جایگاه خودتان را مشخص کنید. برنامه



درسی، شما را در یافتن موقعیت و جایگاهتان در بافت کلی درس‌ها کمک می‌کند. همین حالا ببینید چه درس‌هایی را قرار است در آینده بخوانید و در مجموع حجم درس‌هایی که باید فرا بگیرید چقدر است.

### (۱۱)

مقایسه کردن برنامه درس‌های گوناگون با هم، ارتباط و همپوشانی آن‌ها را نشان می‌دهد. با این کار در می‌یابید کدام مطالب زیاد است.

### (۱۲)

ببینید از مطالب گنجانده شده در برنامه درسی، کدام‌ها را هنوز نیاموخته‌اید. بعد ببینید در مورد هر یک از این مطالب چه چیزهایی می‌دانید.

### (۱۳)

با توجه به برنامه درسی، ببینید کدام مطالب را باید بیاموزید و هر سوالی راجع به این مطالب به ذهنتان رسید، یادداشت کنید. با این کار، هنگام مطالعه به محض برخوردن به جواب سوالی، متوجه آن می‌شوید و آن را بهتر یاد می‌گیرید.

### (۱۴)

علاوه بر مطالب اصلی هر درس، مطالب فرعی و مرتبط با آنان را نیز فرا بگیرید. برای خودتان تحقیق و تکلیف تعیین کنید و موضوع خاصی را برگزینید و هر چه می‌توانید راجع به آن اطلاعات کسب کنید. از تلبار شدن درس‌ها جلوگیری کنید.

### (۱۵)

فهرستی تهیه کنید. اهداف کلی و بی‌نتیجه از قبیل: «یادداشت‌ها و جزوه‌های معلم را یاد بگیرم» فایده ندارد. فهرستی طولانی و دقیق بنویسید و در آن تک‌تک اهدافتان را به شکلی مختصر و مفید مشخص کنید. با این کار قادر خواهید بود پس از رسیدن به یکی دو تا از اهدافتان آن‌ها را در فهرست خط بزنید و حذف کنید. حذف کردن اهداف، پس از دستیابی به آن‌ها، به شما لذتی بزرگ می‌دهد.

### (۱۶)

تکالیف جدید را به فهرستان اضافه کنید. روشی نیز پیدا کنید و مطابق با آن موارد گنجانده شده در فهرستان را اولویت‌بندی کنید؛ روشی که بگوید کدام کار و تکلیف ارجح و مهم‌تر است. به مهلت‌ها هم توجه زیادی کنید.

### (۱۷)

مرتباً فهرست‌هایتان را مرور کنید. (انجام این کار، هر بار تنها چند دقیقه طول می‌کشد). هر وقت دیدید اهمیت مطلبی به تدریج بیش‌تر می‌شود، اولویت آن را هم بالاتر ببرید. برای انجام هر تکلیف مهلتی تعیین کنید و حتی‌المقدور سعی کنید این مهلت پیش از موعد مقرر برای تحویل تکلیف باشد.

### (۱۸)

در نوع درس‌هایی که می‌خوانید، تنوع ایجاد کنید. مثلاً اگر می‌خواهید یک شب تمام درس بخوانید، همه وقتتان را صرف یک موضوع نکنید. کمی از

وقتتان را به مرور درسی اختصاص دهید؛ کمی از آن را صرف برنامه‌ریزی انجام یکی از تکالیف آینده‌تان کنید؛ مدت کمی را هم به انجام یکی از دروس اختصاص دهید. تنوع همان قدر خوب و سودمند است که استراحت. اگر در یک شب به چند درس و تمرین متفاوت بپردازید، نتیجه کارتان به مراتب بهتر و مؤثرتر خواهد بود از آن که تمام شب را به انجام تکلیفی طولانی و خسته کننده اختصاص دهید.

### (۱۹)

در اجرای برنامه مطالعه خود استراحت برای رفع خستگی را در نظر بگیرید. از لحظه لحظه فراغتتان بهره ببرید. در طول روز، حتی برای گرفتارترین افراد هم دقایقی پیش می‌آید که کاملاً بی‌کارند. از این دقایق کوتاه برای انجام تکالیف کوتاه‌تر استفاده کنید؛ مثلاً یکی دو نکته خیلی مهم از درس‌های هفته پیش را یادداشت کنید. سپس با شگفتی می‌بینید که در همین دقایق کوتاه چه کارها که انجام نداده‌اید.

### (۲۰)

آن تکالیفی را که همیشه و همه‌جا می‌توانید انجام دهید، به همراهتان داشته باشید. نه این که در تمام طول روز همه کتاب‌ها و جزوه‌هایتان را با خودتان این‌جا و آن‌جا ببرید؛ بلکه به همراه داشتن تکلیفی کم‌حجم خیلی سودمند و موثر است.

### (۲۱)

به یاد آورید که در دوره تحصیلی خود چه عواملی باعث شده که نتیجه‌ی خوب نگیرید، حال در برنامه‌ریزی‌تان عوامل مثبت را تشدید کنید و عوامل منفی را از بین ببرید.

### (۲۲)

کارهایتان را منحصراً در «جایی مناسب» انجام ندهید. خیلی‌ها ترجیح می‌دهند کارهایشان را درجایی خاص انجام دهند، مثلاً در اتاق مطالعه‌شان یا در اتاق خواب یا در کتابخانه. ولی کار کردن در جایی مناسب، بهانه خوبی به دستتان می‌دهد که در جاهای دیگر از زیر بار درس خواندن شانه خالی کنید.

### (۲۳)

از همان آغاز، کار خودتان را برای مقابله با هر نوع ارزیابی نهایی آماده کنید. در پایان هفته اول باید بتوانید به سؤالات درس‌هایی که خوانده‌اید جواب دهید.

### (۲۴)

در صورت امکان با همکلاسی‌هایتان درس بخوانید. وقتی که به تنهایی درس می‌خوانید، ممکن است این حالت آسف‌بار پیش بیاید که ساعت‌ها بر نیمکت بنشینید و هیچ چیزی هم یاد نگیرید. ولی وقتی با گروهی از دیگران که با هم درس می‌خوانند کار کنید، دیگر فرصت خیالبافی را از دست می‌دهید. هر وقت هم مطلبی را برای یکی از همکلاسی‌هایتان توضیح می‌دهید، خودتان نکات ارزشمند زیادی را می‌آموزید.

## (۲۵)

خود را مقید به انجام برنامه کنید و برای بهتر شدن روند انجام برنامه و داشتن انگیزه، برای خود پاداش و یا جریمه در نظر بگیرید.

## (۲۶)

در اجرای برنامه مطالعه خود به خدا توکل کنید. برای انجام فرایض دینی به خصوص نماز، زمان لازم را اختصاص دهید.

### عواملی که باعث اجرا

### نشدن برنامه می‌شوند

برخی از عواملی که باعث می‌شوند برنامه به درستی اجرا نشود، در زیر می‌آیند، با تعمق در آن‌ها اشکالات برنامه‌ی خود را رفع کنید تا قابل عمل شود:

۱- حواس پرتی و عدم تمرکز؛ درباره‌ی حواس پرتی و سفر به هپروت، زیاد صحبت شد. با مراجعه به عوامل گفته شده‌ی تمرکززدایی، این مشکل را حل کنید.

۲- ممکن است برنامه‌ی شما آگاهانه طرح نشده باشد، مثلاً زمان لازم برای خواندن یک درس مدت کمی اختصاص داده شده و یا چند درس سنگین را در یک روز آورده باشید و یا...؛ در این صورت، هم برنامه غیرقابل اجرا خواهد شد و هم به ناامیدی دامن زده خواهد شد.

۳- پیش‌آمدهای غیرمترقبه مثل بیماری، خستگی روزانه، کارهای جنبی،

آمدن میهمان، فوت اقوام و...؛ این است که بارها گفتیم برنامه باید انعطاف‌پذیر باشد، یا تحمل چنین مواقعی را داشته باشد و به هم نریزد و بتوان کمی از آن را جابه‌جا کرد؛ مهم این است که تعداد ساعاتی که برایش در نظر گرفتیم عمل کنیم.

۴- برنامه نباید از دقت زمانی زیادی برخوردار باشد، مثلاً برنامه زیر بسیار غیرواقع‌بینانه است و به شکست خواهد انجامید:

۳۰/۶ ← بیدار شدن از خواب، شستشو و نماز

۴۵/۶ ← ورزش

۰۰/۷ ← صبحانه

۳۰/۷ ← مطالعه‌ی عربی

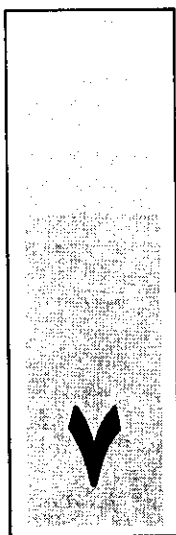
۵۰/۸ ← ...

### الزام به اجرای برنامه

یکی از راه‌هایی که می‌توانید خود را به اجرای برنامه ملزم کنید، این است که دیگران (خانواده) را در جریان برنامه‌ریزی خود قرار دهید. این که بدانید دیگران ممکن است از شما بپرسند که «آیا به برنامه عمل کردید یا نه؟» باعث ایجاد انگیزه‌ی بیش‌تری در شما می‌شود.

یکی از روش‌های دیگر الزام به برنامه‌ی نوشته شده، تشویق کردن خود است. اگر هفته‌ای برنامه‌تان را به درستی (نه کاملاً بلکه بیش از ۸۰ درصد) انجام دادید، می‌توانید تشویقی برای خود در نظر بگیرید؛ آخر هفته را به تفریح موردنظر بپردازید، بیش از مقدار معمول بخوابید و ...





## برنامه ریزی برای امتحان

شما ممکن است به یکی از دو گروه زیر تعلق داشته باشید:

۱- در ایام امتحانات تا پاسی از شب بیدار مانده و با سرعت هر چه بیش تر مطالب درسی را حفظ می کنید.

۲- در ایام امتحانات به مرور مطالب درسی و رفع اشکال می پردازید و شب های امتحان حتی ممکن است زودتر از معمول بخوابید.

دانش آموزان چه تصویری مثبت و چه تصویری منفی از امتحان داشته باشند، خواسته ی همه آنها یک چیز و آن هم کسب موفقیت در امتحان است.

---

### سؤالات امتحانی

---

اگرچه پیش بینی دقیق سؤالات امتحانی امکان پذیر نیست، اما می توانید محدوده ی سؤالاتی را که در امتحان مطرح خواهد شد، حدس بزنید و بیش تر به



آن بپردازید. سؤالات امتحانی سال‌های گذشته و سؤالات و مثال‌های معلمان می‌تواند در این مورد به شما کمک کند.

یکی دیگر از راه‌های پیش‌بینی محدوده و نوع سؤالات امتحان شرکت در جلسات آخر قبل از امتحان و دوره کتاب توسط معلم است. معلمان معمولاً در جلسات آخر که کتاب تمام شده است، بیش‌تر در حول و حوش مطالب مهم و مرتبط با سؤالات امتحانی توضیح می‌دهند و کار می‌کنند.

نمونه‌سؤالات امتحانی که از کتاب‌های آموزشی و یا جاهای دیگر به دست می‌آورید، برای ارزشیابی از خود و تمرین خیلی مناسب هستند؛ اما نمونه سؤالات امتحانی معلمان چیز دیگری است؛ این نمونه سؤالات را می‌توانید از دانش‌آموزان سال بالاتر تهیه کنید. معمولاً هر معلمی سبک سؤالات مخصوص به خود دارد که خیلی از آن‌ها را تکرار می‌کند.

### **برنامه گام به گام برای**

### **آمادگی شرکت در آزمون**

آمادگی و تمرین مداوم تنها راه درست کسب مهارت، از جمله کسب مهارت برای شرکت در امتحان است. در این فصل برای یک امتحان موفق توصیه‌های قدم به قدمی تا بعد از امتحان ارائه می‌شود. اما قبل از آن:

◀ در روزها و هفته‌های قبل از امتحان به اشاره‌ها و تاکیدهای معلم توجه کنید و نکته‌های مهم را مشخص و علامت‌گذاری کنید.

◀ برای روزهای امتحان خود با توجه به زمان‌هایی که برای هر درسی در اختیار دارید، برنامه‌ای قابل اجرا طرح کنید؛ در این برنامه، استراحت و

ورزش را هم بگنجانید.

◀◀ قبل از شروع امتحانات:

- درس‌های نخونده را مطالعه کنید،

- یادداشت‌ها را بخوانید،

- نکته‌های مهم را با معلم در میان بگذارید،

- با استفاده از یادداشت‌های هم‌کلاسی‌های خود، مطالب نوشته

نشده را بنویسید،

- یادداشت‌های کلاسی‌تان را با مطالب خواندنی هماهنگ و آن‌ها

را با هم مقایسه کنید،

- نتیجه و برگه آزمون‌های قبلی را مورد بازبینی قرار دهید،

- و با دانش‌آموزانی که قبلاً در امتحان مشابهی شرکت کرده‌اند،

مشورت کنید.

◀◀ مطالب درسی را عمیق و با دقت بخوانید. از یادداشت‌های سر

کلاس و نیز خلاصه‌نویسی‌های طی سال کمک بگیرید. شما می‌توانید یک دور

سریع و سطحی به مطالعه بپردازید تا دورنمایی از مطالبی که باید یاد بگیرید

دست‌تان بیاید و بفهمید که در کدام مطالب باید تعمق بیشتری کنید و از کدام

مطالب می‌توان سریع‌تر گذشت و بعد از آن به مطالعه اساسی بپردازید.

◀◀ خود را به جای معلم قرار دهید و با شناختی که از معلمان دارید

(شناختی که در علاقه او به مطالب مهم به‌دست آوردید) سؤالات امتحانی را

طرح کنید، تعداد سؤالات شما باید خیلی بیش‌تر باشد.

◀◀ ابتدا عنوان‌های اصلی و فرعی هر فصل را به یاد آورید و سپس

به توضیح آن‌ها برای خود بپردازید. هر قسمتی را که فراموش و یا اشتباه تعریف کرده‌اید، یادداشت کنید تا بعداً با دقت بیش‌تری آن‌ها را بخوانید.

❖ سعی کنید به نوع امتحان پی ببرید تا بتوانید مطالعه‌ی خود را متناسب با آن پیش ببرید، مثلاً روش خواندن برای امتحان چهارگزینه‌ای و تشریحی متفاوت است.

### توصیه‌های شب امتحان

۱- از مشاجرات خانوادگی، رفت و آمدهای زیاد، حضور در میهمانی و مکان‌های شلوغ و دیدن زیاد تلویزیون پرهیز کنید، عوامل فوق موجب حواس‌پرتی، تشویش خاطر، اضطراب و تنش در شما می‌شوند.

۲- اگر قبل از امتحان به موضوعی برخورد کردید که بلد نبودید، نباید ناراحت شوید، بلکه باید خوشحال باشید که قبل از امتحان متوجه آن شدید و می‌توانید آن را یاد بگیرید.

۳- شام را مختصر و سبک بخورید و کمی زودتر از معمول به بخوابید.

۴- از نگاه کردن و گوش دادن به تلویزیون، کامپیوتر و سایر رسانه‌های صوتی و تصویری امتناع کنید.

### توصیه‌های صبح امتحان

۱- پس از بیدار شدن و نماز خواندن، دیگر نخوابید و تا هنگام امتحان هیچ مطالعه‌ای خارج از موضوع امتحان نداشته باشید.

۲- در صورتی که مایل به مطالعه‌ی درس هستید، مروری سطحی به مطالب و خلاصه‌هایتان داشته باشید.

۳- تأخیر در حضور در جلسه‌ی امتحان، استرس و اضطرابی در شما به وجود می‌آورد که تا اواسط جلسه نمی‌توانید از آن رهایی یابید؛ نیم‌ساعت پیش از موعد هر روز حرکت کنید تا اسیر مسائلی مثل ترافیک نشوید.

۴- خود را برای پاسخ‌گویی به هرگونه سؤالی آماده کنید، اما انتظار نداشته باشید که به تمام سؤالات صددرصد جواب دهید، اگر با این فکر به جلسه امتحان بروید و نتوانید به سؤالی جواب دهید (به خصوص اگر سؤال اول باشد)، دچار اضطراب و تشویش می‌شوید که روی کارکرد شما در بقیه سؤالات تأثیر می‌گذارد.

### توصیه‌های هنگام امتحان

دقایق اولیه امتحان می‌تواند تنش و استرس زیادی ایجاد کند؛ برای شروعی آرام و مطمئن، توصیه‌های زیر را که نه زمانی می‌برند و نه زحمتی دارند را به یاد داشته باشید:

- با اعتماد به نفس و آرامش کامل حالت نشستن و تکیه دادن راحتی را برای خود انتخاب کنید.

- وقت را بر تعداد سؤالات تقسیم کنید تا ببینید برای هر سؤال حدود چه قدر وقت دارید؛ فرض کنید امتحانی با ۱۵ سؤال و ۱۰۰ دقیقه وقت پیش روی شماست، ده دقیقه از ۱۰۰ دقیقه کم کنید و بگذارید برای موارد پیش‌بینی نشده و یا دوره کردن. می‌ماند ۶ دقیقه برای هر سؤال (۹۰: ۱۵)، به برخی سؤالات زودتر از این می‌توان پاسخ گفت و برخی دیگر زمانی بیش از این نیاز دارند.

در این جا توصیه‌هایی را می‌آوریم که برای هنگامی که به سؤالات پاسخ

می‌دهید، مناسبند:

۱- به خداوند متعال توکل کنید و قبل از شروع، دعا کنید و آیاتی کوتاه از قرآن را بخوانید.

۲- مواظب زمان باشید؛ برای هر سؤال وقتی را که تعیین کردید، صرف کنید. اگر وقت بیش‌تری صرف کردید، در سؤال دیگری باید جبران کنید.

۳- سؤال را با دقت بخوانید و در زیر کلمات کلیدی آن خط بکشید، آن را برای خود خلاصه کنید. دقت کنید چیزی را جا نگذارید، خرابکاری‌ها بیش‌تر هنگام سؤال خواندن روی می‌دهند.

۴- جلوی هر سؤالی علامتی بگذارید؛ مثلاً اگر جواب آن کامل داده شد یک (✓)، اگر ناقص جواب دادید، جلوی بنویسید (ناقص)، اگر بلد نیستید...، تا در مراجعه بعدی به راحتی پی ببرید که هر سؤال را تا کجا رساندید.

۵- به بارم‌بندی سؤال توجه کنید و در جواب دادن به سؤالات از آن‌ها کمک بگیرید، مثلاً سؤالی که مواردی نام بردنی را از شما خواسته و ۱ نمره دارد، یا دو مورد است یا چهار مورد، سه مورد نمی‌تواند باشد؛ یا برای ۲۵٪ نمره نیاز به یک توضیح سه خطی نیست.

۶- زیر کلمات اصلی خط بکشید. در این‌جا فهرستی از کلمات مهم ارائه شده که ممکن است در هر پرسشی مطرح شود:

همه برابر کم‌تر هیچ کدام دو مورد بیش‌ترین

۷- وقتی جواب سؤالی را نمی‌دانید، اما فکر می‌کنید که آن را بلدید و در خاطر ندارید، روی چک‌نویسی هرچه درباره‌ی آن سؤال به ذهنتان می‌آید یادداشت کنید، حتی یک کلمه؛ سپس آن را جمع‌بندی کنید، به تدریج بعضی از

قسمت‌ها به یادتان خواهد آمد.

ده دقیقه (یا بیش‌تر) آخر امتحان خیلی مهم و حیاتی است و در افزایش بازدهی ورقه‌ی شما تأثیر بسزایی دارد.

توصیه‌ی زیر را مرور کنید:

۱- به کسانی که ورقه‌ی خود را زود تحویل می‌دهند توجه نکنید، شما شیوه‌ی خود را دنبال می‌کنید. بسیار اتفاق می‌افتد که بلافاصله بعد از ترک جلسه، سؤالی را که پاسخ نداده‌اید، به یادتان می‌آید.

۲- سؤالات را مرور کنید و آن‌هایی را که نیاز به کامل شدن دارند، کامل کنید. اگر به سؤالی پاسخ نداده بودید از خیر آن نگذرید، زیرا شاید با نگاهی دوباره به آن، جوابش به خاطرتان بیاید؛ شاید بیش از نیم‌ساعت از آن سؤال گذشته و شما مطالب زیادی را در ذهن خود (ضمن پاسخ به بقیه سؤالات) مرور کرده‌اید.

۳- به یاد داشته باشید که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است. اگر پاسخی را نمی‌دانید و جواب نادرست از نمره‌ی شما کم نمی‌کند، هر چه حدس می‌زنید، بنویسید.

۴- خط خوردگی‌ها را لاک بگیرید و تمیزکاری کنید.

### توصیه‌های بعد از امتحان

در صورتی که در جریان امتحانات هستید (نه این که فقط یک امتحان داشتید و تمام شد)، بعد از امتحان باید توجه داشته باشید که فکر کردن درباره‌ی آن دیگر فایده‌ای ندارد. یادگیری سؤالاتی که بلد نبودید را بگذارید برای بعد. به

قسمت‌ها به یادتان خواهد آمد.

ده دقیقه (یا بیش‌تر) آخر امتحان خیلی مهم و حیاتی است و در افزایش بازدهی ورقه‌ی شما تأثیر بسزایی دارد.  
توصیه‌ی زیر را مرور کنید:

۱- به کسانی که ورقه‌ی خود را زود تحویل می‌دهند توجه نکنید، شما شیوه‌ی خود را دنبال می‌کنید. بسیار اتفاق می‌افتد که بلافاصله بعد از ترک جلسه، سؤالی را که پاسخ نداده‌اید، به یادتان می‌آید.

۲- سؤالات را مرور کنید و آن‌هایی را که نیاز به کامل شدن دارند، کامل کنید. اگر به سؤالی پاسخ نداده بودید از خیر آن نگذرید، زیرا شاید با نگاهی دوباره به آن، جوابش به خاطرتان بیاید؛ شاید بیش از نیم‌ساعت از آن سؤال گذشته و شما مطالب زیادی را در ذهن خود (ضمن پاسخ به بقیه سؤالات) مرور کرده‌اید.

۳- به یاد داشته باشید که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است. اگر پاسخی را نمی‌دانید و جواب نادرست از نمره‌ی شما کم نمی‌کند، هر چه حدس می‌زنید، بنویسید.

۴- خط خوردگی‌ها را لاک بگیرید و تمیزکاری کنید.

### توصیه‌های بعد از امتحان

در صورتی که در جریان امتحانات هستید (نه این که فقط یک امتحان داشتید و تمام شد)، بعد از امتحان باید توجه داشته باشید که فکر کردن درباره‌ی آن دیگر فایده‌ای ندارد. یادگیری سؤالاتی که بلد نبودید را بگذارید برای بعد. به

توصیه‌های زیر توجه کنید:

۱- وقتی که امتحان تمام شد، دیگر هیچ تأثیری نمی‌توانید بر آن ورقه و نمره‌ی آن داشته باشید.

۲- درست است که می‌خواهید نمره‌تان را بدانید و این حس کنجکاوی، غریزی است، اما این را هم بدانید که تجسس درباره‌ی این که آیا به سؤالات درست پاسخ دادید یا نه، چند می‌گیرید و... به ضررتان خواهد بود؛ روح و روان شما را ضعیف می‌کند و انرژی و انگیزه‌ی شما را در تلاش برای امتحان بعدی می‌کاهد.

۳- اگر امتحانات را خراب کردید، عزا نگیرید، آب رفته به جوی برنمی‌گردد؛ ناراحتی، روحیه‌ی شما را برای امتحان بعدی تضعیف می‌کند و انرژی شما را به هدر می‌دهد. تصمیم بگیرید که در امتحان بعدی جبران کنید.

۴- وقتی که زیاد در پاسخ‌های سؤالات امتحان داده شده تجسس و کنجکاوی می‌کنید، موارد ناامیدکننده‌ای پیش می‌آید؛ ممکن است به ناگاه متوجه شوید که سؤالی را بلد بودید، ولی جا انداختید و یا اشتباه نوشتید، یا این که فکر می‌کردید ۱۸ می‌شوید، ولی با بررسی و یافتن جواب‌های درست از کتاب دریافتید که به زحمت ۱۳ می‌شوید.

۵- بعد از امتحان برای تجدید روحیه، یک سرگرمی کوچک انجام دهید، غذا یا نوشیدنی مورد علاقه‌تان را بخورید، به پارک نزدیک خانه‌تان بروید و دوری بزنید و یا خوابی کوتاه داشته باشید.

۶- مروری سطحی به کتاب امتحان بعدی بیندازید و آن را تفریح وار و نه بسیار جدی و برای یادگیری دقیق ورق بزنید.



- ۷- کتاب‌ها، جزوات، خلاصه‌ها و یادداشت‌های مربوط به امتحان بعدی‌تان را دسته‌بندی و آماده خواندن کنید و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- ۸- مانند قبل از امتحان از افرادی که درباره‌ی سؤالات امتحان داده شده صحبت و سؤال و جواب می‌کنند و یا از شما جواب می‌خواهند پرهیز کنید.
- ۹- وقتی که آرام شدید، خستگی روحی و روانی شما برطرف شد (با رعایت موارد فوق زودتر به این مهم دست می‌یابید)، می‌توانید درس خواندن برای امتحان بعدی را شروع کنید.
- ۱۰- علل موفقیت و شکست خود در امتحان قبلی را بررسی کنید (البته اگر درسی خوانده بودید)، آن را یادداشت کنید و از آن نکات برای امتحانات بعدی خود استفاده کنید. تقصیر را به گردن دیگران نیندازید (سخت بودن سؤال، کم بودن وقت، شلوغ بودن خانه و اختلال در مطالعه و...)، بلکه نقاط ضعف خود را بیابید و آن‌ها را رفع کنید.

## **روش مطالعه و برنامه‌ریزی**

### **برای امتحانات نهایی**

در امتحانات نهایی سؤالات خارج از کتاب نمی‌آیند، سؤالی بی‌ارتباط با مطالب کتاب وجود ندارد. سؤالات امتحانات نهایی اکثراً متوسط و آسان و در عین حال مفهومی طراحی می‌شود؛ معمولاً ساده‌تر از سؤالات امتحانات داخلی.

### **منابع مطالعه**

منابع مطالعه شما برای امتحانات نهایی، خوب است به شکل زیر باشد:

۱- جزوه معلم؛ مطالب خارج از کتاب را حذف کنید.

۲- کتاب درسی؛ کتاب‌های درسی باید با دقت خوانده شود، علامت‌گذاری شود و تمرینات آن حل شود. شکل‌ها و جداول فراموش نشوند، در بعضی درس‌ها، مثل شیمی حتماً یک یا چند شکل از کتاب آورده می‌شود. مطمئن باشید که هیچ سؤالی بی‌ارتباط با مطالب کتاب نخواهد بود.

۳- کتاب کمک درسی شامل نمونه سؤالات امتحانات به خصوص امتحانات نهایی؛ کارکردن سؤالات امتحانات نهایی سال‌های قبل دو حسن دارد؛ اول آن که با نمونه سؤالات آشنا خواهید شد، نمونه سؤالاتی که بسیاری از آن‌ها مشابه سؤالات امسال شما خواهد بود. دوم این که، با دیدن سؤالات امتحانات سال‌های قبل امیدوار خواهید شد و اعتماد به نفس‌تان بالا رفته، آرامش خاصی خواهید یافت.

### برنامه‌ریزی قبل از هر امتحان

امتحانات نهایی حداقل یک روز در میان است، یعنی برای هر درسی حداقل یک روز و نیم وقت دارید و گاهی برای برخی از آن‌ها دو روز یا بیش‌تر وقت دارید. برای دروسی که دور روز یا بیش‌تر وقت دارید، اگر بدون برنامه‌ریزی پیش بروید، ممکن است به اشتباه بیفتید، مثلاً در روز اول بدون جدیت پیش بروید و تفریحی بخوانید و حجم زیادی برای روز آخر بماند.

فرض کنید برای یک درسی یک روز و نیم وقت دارید، در نیم روز اول جزوه را به طور کامل بخوانید، در نیم روز دوم کتاب را به طور کامل و با دقت بخوانید، سؤالات و تمرین‌های آن را حل کنید.

در نیم روز سوّم نمونه سوّالات امتحانی را حل کنید؛ بهتر است که برای هر فصل این سه مرحله را طی کنید و در پایان مجموعه خلاصه‌نویسی شده خود را بخوانید. برنامه قبل از امتحان فوق، به خصوص وقتی که در طول تحصیلی کم درس خوانده‌اید، خیلی مهم است، امیدوار باشید با عمل به برنامه گفته شده موفق شوید.

### خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری

سعی کنید در طول سال تحصیلی خلاصه‌ای از هر کتاب را تهیه کرده باشید، این خلاصه باید حاوی مطالب و عناوین مهم باشد. خلاصه‌نویسی برای امتحان نهایی مهم است. علاوه بر آن که یک خلاصه است، قبل از امتحان بسیار کارساز خواهد بود؛ زیرا خلاصه‌ای است که در طول سال تحصیلی، وقتی که در کوران درس و مطالب بوده‌اید، تهیه شده است.

- ☐ جزوه معلّم را بخوانید.
- ☐ متن و توضیحات کتاب را بخوانید.
- ☐ تمرینات و پرسش‌های کتاب را حل کنید.
- ☐ نمونه سوّالات امتحان نهایی را حل کنید.
- ☐ خلاصه و یادداشت‌برداری خود را مرور کنید.





## برنامه‌ریزی برای کنکور

کنکور به خاطر وضعیت خاصی که دارد (و همه از آن آگاهیم) همواره و برای دانش‌آموزان و اولیاء آن‌ها، در هر سطحی که باشند، دارای مسائل و ابهاماتی است؛ بسیاری از آن‌هایی که اراده کرده‌اند از این سد بگذرند و پیشینه‌ی درسی خوبی هم دارند، هنوز نمی‌دانند خواندن برای کنکور را از چه سالی شروع کنند؟ در کلاس‌های کنکور شرکت کنند یا نه؟ از چه کتاب‌هایی استفاده کنند؟ چگونه برنامه‌ریزی کنند؟

قبل از مطالعه این فصل، مطالب مهم دیگری را باید بدانیم که در فصل‌های پیشین آوردیم، بنابراین اول آن‌ها را بخوانید و عمل کنید، زیرا این فصل مکمل فصل‌های قبل است.

در ضمن باید اطلاعاتی در زمینه تمرکز، حافظه، تکنیک‌های مطالعه، خلاصه‌نویسی، تندخوانی و اعتماد به نفس داشته باشید.

### تقویم مطالعاتی (برنامه‌کلی)

در این برنامه‌ریزی ابتدا باید استراتژی کلی خودمان را برای درس خواندن مشخص کنیم، یعنی این که «چه درس‌هایی را باید بخوانیم؟ برای هریک چقدر زمان در نظر بگیریم؟ و چه حجمی از دروس در هر بار خوانده شود؟»

باید یک تقویم مطالعاتی در نظر گرفته و در آن از زمانی که مطالعه برای کنکور را شروع می‌کنیم تا زمان کنکور را به بخش‌های مختلف تقسیم کرده و هر قسمت از کار را در زمان خاصی انجام دهیم. قسمتی از این کار در تابستان انجام می‌شود، در این زمان دانش‌آموزان هنوز درگیر کلاس‌های جدی مدرسه نیستند و زمان بیش‌تری در دسترس دانش‌آموزان می‌باشد و با این کار می‌توان قسمتی از بار کاری را در زمستان و پائیز کاهش داد.

باید این واقعیت را در نظر گرفت که فرصت بسیار محدود است پس هر مقدار آن به هدر رود قسمتی از آن‌چه که می‌توانست در دسترس باشد از بین می‌رود. حجم بالای مطالب در کنکور و زمان محدود ایجاب می‌کند که برنامه‌ای منسجم و قوی داشته باشیم در این برنامه باید روالی معقول، نه شتاب‌زده و هیجان‌آلود داشته باشیم و به تدریج به ساعات مطالعه اضافه کنیم. در برنامه مطالعاتی باید آهسته و پیوسته حرکت کرد و ابتدا به بررسی مفهومی و درک عمیق مطالب پرداخت و سپس با نزدیک شدن به کنکور از تشریحی خواندن کاسته و مهارت را در راه حل‌های کوتاه بالا ببریم نه این‌که با شروع مطالعه کنکور به فکر تست زنی و سرعت در حل تست بیافتیم.

ابتدا مطالب را تشریحی بیاموزید و بعد از تسلط به راه حل‌های تشریحی به

راه حل های تستی بپردازید.

در این تقویم مطالعاتی باید سعی کنید دروس را در زمان مناسب آن یعنی حتی الامکان تا اواخر اسفند تمام کرده و در ایام عید که یک فرصت مناسب است به دوره کلی دروس بپردازید. این روند مطالعه تشریحی حداکثر می تواند تا اواسط اردیبهشت ادامه یابد. در اواسط اردیبهشت دانش آموز چه دروس را تمام کرده باشد چه تمام نکرده باشد باید به جای مطالعه عمقی و تشریحی دروس، به حل زمان بندی شده سؤالات کنکور سال های قبل (۵ سال اخیر) بپردازد. در این مرحله پاسخ تست ها، خود یک دوره دروس محسوب می شود. در این مرحله تنها می توان به مرور خلاصه نویسی ها پرداخت.

### موانع اجرای برنامه درسی

موانع زیادی در اجرای صحیح برنامه درسی شما تاثیر گذار است که برخی از آنها به شرح زیر است:

- ✧ عدم تسلط بر موضوع های درسی
- ✧ عدم شناخت نقاط ضعف و قوت خود و تلاش برای برطرف کردن آنها
- ✧ عدم اعتماد به نفس و تصورات منفی از توانایی خود
- ✧ ضعیف و کمرنگ شدن هدف و انگیزه
- ✧ خیال بافی، سستی و ...

### آنچه در طراحی

#### برنامه ریزی کنکور مؤثر است

عوامل مؤثر در نتیجه گیری در کنکور و نکاتی که در طراحی برنامه درسی

خوب موثر است، به شرح زیر است:

- ☐ آشنایی با روش‌های مطالعه
- ☐ بررسی کتاب‌های درسی
- ☐ از کجا شروع کنیم
- ☐ انعطاف پذیری
- ☐ پشتکار و سخت‌کوشی
- ☐ برنامه‌های غیر درسی
- ☐ استفاده از مؤسسات و کلاس‌های آموزشی
- ☐ تنظیم ساعات مطالعه
- ☐ برنامه‌ریزی بلند مدت و کوتاه مدت
- ☐ کلاس‌های مدرسه
- ☐ کلاس‌های کنکور
- ☐ آزمون‌های منظم

### آشنایی با روش‌های مطالعه

یکی از نیازهای اساسی دانش‌آموزان آشنایی با روش‌های مطالعه است که ضمن آن بتوانند راندمان مطالعه خود را افزایش دهند و اضطراب خود را برای ادامه مسیر کاهش دهند، چرا که این عوامل روند حرکت را بهتر و سرعت را بیش‌تر می‌کند. مشاور آموزشی می‌تواند اطلاعات صحیح را در مورد کنکور، نحوه‌ی سؤالات، نحوه آزمون، انتخاب رشته صحیح و میزان مطالعه را به شما ارائه دهد و شما را از تفاوت‌های زیاد میان آزمون مدرسه و کنکور از قبیل حجم و دامنه مطالعات، نوع و کامل بودن پاسخ‌ها، نمره منفی، رقابت و مقایسه



با سایر داوطلبان مطلع سازد. البته باید توجه نمود مشاوره‌هایی که از سر دلسوزی و محبت و به منظور آگاهی دادن به دانش‌آموز از طرف افراد غیر مطلع ارائه می‌شود بسیار زیان‌بار است.

### بررسی کتاب‌های درسی

در انتخاب محتوای کتاب‌های درسی باید درباره مطالبی که در برنامه گنجانده می‌شود، تصمیم بگیرید. ابتدا همه کتاب‌هایی را که باید مطالعه شود، گردآوری کنید و درباره حجم آن‌ها، سخت و آسان بودن آن‌ها و مدت زمانی که به هر فصل و بخش اختصاص می‌یابد، نظر دهید و تعیین کنید که به هر کدام در طول روز، هفته و ماه، می‌بایست چه مدت زمانی برای مطالعه اختصاص داده شود. توجه داشته باشید که در تنظیم وقت نباید فقط به کتاب‌هایی که علاقمندید، اهمیت دهید؛ در این گونه موارد، منطقی فکر کنید و برای کتاب‌هایی که محتوای آن‌ها سخت‌تر است، زمان بیش‌تری را برای مطالعه در نظر بگیرید.

### از کجا شروع کنیم؟

برای جلوگیری از سردرگمی باید بدانیم که از کجا باید شروع کنیم؛ یعنی وقتی کتاب‌های مورد نظر خود را سبک و سنگین کردیم و مدت زمان لازم را برای مطالعه به آنان اختصاص دادیم، می‌بایست تعیین کنیم که ابتدا از چه کتاب‌هایی شروع کنیم. سعی کنید درس‌های مشکل را به ساعت‌هایی که احساس می‌کنید بهتر می‌توانید بخوانید و بازدهی بیش‌تری دارید، اختصاص دهید و درس‌های آسان‌تر را به روزهای دیگر موکول کنید.

## انعطاف پذیری

برنامه درسی را طوری طراحی کنید که امکان تغییر در آن باشد تا هنگام اجرای آن اگر احساس کردید که برنامه خیلی راحت و آسان و یا خیلی سخت و فشرده است، بتوانید نواقص آن را برطرف کنید و با نظارت و بازنگری به ساماندهی مجدد آن بپردازید. بنابراین، برنامه را به گونه‌ای طراحی کنید که امکان تغییرات لازم در آن امکان پذیر باشد.

## پشتکار و سخت‌کوشی

پشتکار و سخت‌کوشی در اجرای برنامه درسی؛ نشان دهنده انگیزه قوی شما برای رسیدن به هدف است؛ اما برای این که همیشه در طول اجرای برنامه مصمم باشید، باید قبل از اجرای آن خود را ملزم کنید تا بر اساس برنامه عمل کنید و در صورت عدم تعهد، خود را مجبور به جبران آن کنید؛ یعنی در ساعت‌هایی که برای کارهای غیر قابل پیش بینی در نظر گرفته بودید، تخطی خود را از برنامه جبران کنید.

## برنامه‌های غیر درسی

در یک برنامه درسی خوب باید به امور غیر درسی نیز توجه داشته باشید؛ یعنی مدت زمان کوتاهی را نیز به کارهای غیر درسی اختصاص دهید؛ مثل پیاده‌روی، ورزش و هر چیز دیگری که مورد علاقه‌تان است. توجه داشته باشید که با افراط در اجرای برنامه‌های غیر درسی، در مسیرهای انحرافی قرار نگیرید و از هدف اصلی و برنامه اصلی خود دور نشوید.

لازم است مدت زمانی که به برنامه‌های غیر درسی اختصاص می‌دهید،

خیلی طولانی نباشد؛ مثلاً اگر قبلاً دو ساعت ورزش انجام می‌دادید، اکنون زمان کمتری را به آن اختصاص دهید.

### استفاده از مؤسسات و کلاس‌های آموزشی

استفاده از مؤسسات و کلاس‌های آموزشی را در برنامه‌های درسی، به اجبار توصیه نمی‌کنیم؛ می‌توانید به صورت گروهی با همکلاسی‌ها و دوستانتان مشکلات درسی‌تان را مطرح و برطرف کنید و یا با شرکت در کلاس‌های غیرتقویتی که در خود مدارس برگزار می‌شود، نیز می‌توانید کمک زیادی در رفع اشکالات درسی‌تان بکنید.

### تنظیم ساعات مطالعه

برای برنامه‌ریزی در شبانه روز چند ساعت درس بخوانیم بهتر است. پاسخ واضح و روشنی به این سؤال نمی‌توان داد؛ چرا که توانایی مطالعه افراد با یکدیگر متفاوت است. بعضی از افراد ظرفیت مطالعه شان زیاد است و با وجود این که ساعت‌های طولانی را به مطالعه اختصاص می‌دهند، کمتر احساس خستگی می‌کنند؛ اما بعضی دیگر از افراد نمی‌توانند در طی شبانه روز زیاد مطالعه کنند و در مطالعه طولانی مدت، بیش‌تر احساس خستگی می‌کنند.

تشخیص میزان ساعت مطالعه هر فرد به خودش بستگی دارد و خود او باید تشخیص دهد که چقدر بخواند، استراحت کند و یا به کارهای دیگرش بپردازد. در شروع مطالعه و در ماه‌های اول، بهتر است زمان بیش‌تری را به مطالعه اختصاص دهید تا در ماه‌های آخر و ایام تعطیل عید نوروز، فشار کمتری به شما وارد شود و فرصت کافی برای مرور مطالب درسی داشته باشید.

### برنامه‌ریزی بلند مدت و کوتاه مدت

رعایت نکاتی که در طراحی یک برنامه درسی توضیح دادیم، اساس تشکیل یک برنامه درسی خوب است. با رعایت این نکات در برنامه روزانه، این نظم فکری در شما ایجاد می‌شود که بدانید وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید ابتدا باید به چه کاری بپردازید و به طور خودکار، بدون هیچ گونه دغدغه‌ای، وارد عمل می‌شوید.

یکی دو هفته بعد از اجرای برنامه، نتیجه حاصل از آن را بررسی کنید تا بدانید که آیا در اجرای برنامه موفق بوده‌اید یا خیر و آیا به نقاط ضعف و قدرت خود پی برده‌اید و بدانید که آیا از اجرای برنامه راضی هستید یا نه. در صورت عدم رضایت، در برنامه خود تجدید نظر کنید و در صورت رضایتمندی می‌توانید بر همین اساس برای بقیه روزهای هفته برنامه‌ریزی کنید و با اجرای برنامه روزانه و هفتگی می‌توانید برای یک ماه و ماه‌های بعد نیز برنامه‌ریزی کنید و بدین ترتیب، برنامه کوتاه مدت و بلند مدت شما شکل می‌گیرد.

### کلاس‌های مدرسه

یکی از آفت‌های کنکور آشفته‌گی است، برای جلوگیری از آشفته‌گی در برنامه مطالعاتی بهترین روش مبنا قرار دادن برنامه مدرسه است، چراکه در صورت ناهماهنگی میان چهار عامل مدرسه، آموزشگاه، کتاب کمک درسی و آزمون‌های آزمایشی، دانش‌آموز دچار سردرگمی می‌شود.

مدارس به تنهایی نمی‌توانند یک برنامه کنکور خوب را ساماندهی کنند چرا که تداخل برنامه‌های پیش دانشگاهی و دروس پایه معمولاً مشکل ساز خواهد شد مگر این که با یک برنامه منظم تعریف مشخصی از هر کدام ارائه شده و

برای هریک زمان خاص در نظر گرفته شود.

مهم‌ترین حسن مدرسه این است که هر مدرسه برنامه‌ای دارد، در این برنامه ممکن است مواردی غیر ضروری به نظر آید، اما بسیاری از این وقت‌های به اصطلاح هدر رفته چندان هم غیر مفید نیستند.

حضور دانش‌آموز در مدرسه باعث قرار گرفتن وی در جریان درس خواندن و رقابت می‌شود.

### کلاس‌های کنکور

آیا وقت دارید؟ در کلاس‌های کنکور ممکن است مطالبی گفته شود که بلد هستید و برای شما ابطال وقت باشد؛ شما می‌توانید در این کلاس‌ها شرکت کنید، به شرطی که برنامه‌ریزی شما به هم نخورد و آسیبی به ساعات درسی شما وارد نکند.

اما در یک دوره از آزمون‌های چهارگزینه‌ای ثبت‌نام کنید تا خود را در مورد تست‌زدن، تنظیم زمان، اضطراب امتحان و آوردن درصد، رتبه و نمره خام محک بزنید.

### آزمون‌های منظم

استفاده از تست و آزمون‌های معتبر را در برنامه‌های خود بگنجانید، چرا که به کارگیری آن در پایان یادگیری هر مطلب بسیار مفید است. آزمون‌های منظم باعث روشن شدن وضعیت دانش‌آموز شده و باعث آمادگی بیش‌تر وی می‌شود البته آزمون باید کاملاً موضوعی نباشد و هر آزمون شامل مطالب جدید و مرور مطالب گذشته باشد.

سعی کنید که بعد از پایان هر بخش و یا هر درس، با استفاده از سؤال‌های چهار جوابی و آزمون‌های آزمایشی بلافاصله توانایی یادآوری مطالبی را که یاد گرفته اید، ارزیابی کنید؛ چون فراموشی معمولاً بعد از گذشت ۲۴ ساعت بیش‌تر است. در موقع تست زدن درس جدید، به عقب برگردید و دوباره تست‌های دروس گذشته را بزنید تا مروری بر آنچه فرا گرفته اید داشته باشید.

اگر تعداد شرکت‌کننده در آزمون زیاد باشد می‌تواند یک مقیاس مناسب برای سنجش دانش‌آموز در مقایسه با سایر دانش‌آموزان باشد، زیرا نمره کنکور یک نمره مطلق نیست، بلکه بستگی به سایر شرکت‌کنندگان نیز دارد، در صورتی که در مدرسه نمره هر شخص مستقل است و بستگی به سایرین ندارد.

### در چه سطح درسی هستید؟

اگر تاکنون در درس خواندن ضعیف عمل می‌کردید، برنامه‌ریزی برای کنکور نداشتید و از درس‌ها عقب هستید، می‌توانید امیدوار باشید، تنها چیزی که فایده‌ای نمی‌رساند، افسوس بر گذشته است.

شما در هر سطح درسی که باشید و با هر درجه از امیدواری، هم‌اکنون و قبل از همه باید بدانید که کجا هستید، چه مطالب و سرفصل‌هایی را اصلاً بلد نیستید، کدام‌ها را با اندک مروری به خاطر می‌آورید و کدام مطالب همیشه در ذهنتان است و بر آن‌ها احاطه و تسلط دارید و نیاز ندارید که برای آن وقت بگذارید؛ موارد فوق را یادداشت کنید، چیزی مثل جدول صفحه‌ی بعد.

این جدول جدول بزرگ و کاملی است (اما در اینجا کوچک رسم شده) که تمامی مباحث و سرفصل‌های تمامی دروس در آن گنجانده شده است.

ریاضی	عربی	ادبیات	...

به یاد داشته باشید که در هیچ برهه‌ی زمانی نباید افسوس گذشته را بخورید، که هیچ فایده‌ای ندارد؛ این که چرا به برنامه‌ریزی عمل نکردید؟ چرا عقب افتادید؟ چرا درس نخواندید یا کم خواندید؟ این فکرها دیگر دردی را درمان نمی‌کند که هیچ، باعث تضعیف روحیه می‌شود.

## انواع برنامه‌ریزی

شما باید چند نوع برنامه‌ریزی داشته باشید:

### (۱)

برنامه‌ریزی کلی سالانه: این برنامه نمای کلی از مطالعه و اهداف یک ساله شما را نشان می‌دهد. در این برنامه میزان ساعات مطالعه کل در یک هفته، مطالعه هر درس در هفته و در ۶ ماه و... را مشخص کنید.

مثلاً تا قبل از فروردین یک دور کامل، درس‌ها را به همراه

در این برنامه ریزی مشخص کنید که در هر هفته چند صفحه از هر درس را باید بخوانید تا بعد از ۶ ماه یا دوره‌ی ۴ ماهه یا... به طور کامل به پایان برسد. در برنامه ریزی کلی احتمالات و اتفاقات را بسنجید، زیرا این برنامه برای چند ماه است و در این مدت هر اتفاق غیر مترقبه‌ای ممکن است بیفتد.

(۲)

برنامه هفتگی: شما در این برنامه‌ریزی مشخص می‌کنید که مقدار تعیین شده در برنامه‌ریزی کلی را چگونه در هر هفته مطالعه و مرور کنید. برنامه‌ای مثل جدول صفحه‌ی بعد.

هفته‌ی ششم از شنبه تاریخ ..... تا جمعه تاریخ .....

ورزش	ادبیات	...	شیمی	فیزیک	فوق برنامه	وسرگرمی	امور متفرقه
شنبه							
یکشنبه							
دوشنبه							
سه‌شنبه							
...							
جمع ساعات							



خانه‌ها می‌توانند به صورت موضوعی، از صفحه... تا صفحه...، ساعتی و یا هم هر دو سه تا پر شوند. ساعتی که معلم خصوصی دارید یا در کلاس‌ها شرکت می‌کنید در فوق برنامه قرار دهید.

جمع ساعات هر درس را در پایان هر هفته بنویسید، جمع ساعتی که مطالعه کردید، نه ساعتی که قصد داشتید مطالعه کنید.

		ادبیات	ریاضی	زبان	عربی	...
شنبه	موضوع (مبحث)	...				
	زمان صرف شده	(۱) ۹ تا ۱۰ صبح (۲) ...	۴ تا ۵ صبح ۱۱ تا ۱ صبح ۱۰ تا ۱۲ شب	۵ تا ۷ عصر	۵ تا ۷ صبح	
	موضوع					
یکشنبه	زمان صرف شده	(۱) (۲) ...				
	موضوع					
	زمان صرف شده	(۱) (۲) ...				
دوشنبه	موضوع					
	زمان صرف شده	(۱) (۲) ...				
	...	...				
...	...	...				
	...	...				
	...	...				

برای محاسبه زمان مطالعه دقت کنید و سرخود کلاه نگذارید. اگر در بین درس خواندن حتی به دستشویی رفتید (که نباید بروید و همان‌طور که گفته شد کارهای متفرقه را قبل از شروع درس خواندن باید انجام دهید)، باید زمان آن را

کم کنید.

زمان مطالعه را با تخمین ۵ دقیقه (مثل ۶۵ دقیقه) هم بنویسید، کافی است. اگر رابطه‌تان با پدر و مادران خوب است و صمیمی هستید، جدول را به آن‌ها بدهید تا ساعت درس خواندن شما را محاسبه و وارد کنند، در این صورت خودبه‌خود تشویق خواهید شد که ساعات درسی خود را افزایش دهید.

بدین ترتیب هر هفته داستان می‌آید که چه‌قدر مطالعه کردید و چه پیشرفتی نسبت به هفته قبل داشتید، به این طریق می‌توانید باخود مسابقه دهید. در هر خانه جدول به صورت تئوری ساعت درس خواندن را می‌نویسید و بعد از آن که مطالعه کردید با مداد در زیر آن مقدار واقعی که درس خواندید را می‌نویسید، مثلاً در روز سه‌شنبه ۲ ساعت فیزیک.

شما باید در دفتر برنامه‌ریزی‌تان برای یکسال حدود ۵۰ جدول از این نوع رسم کنید.

درس‌های سخت را در یک روز متمرکز نکنید، پس از هر ساعت درس خواندن ده دقیقه‌ای استراحت کنید، در زمان استراحت از مطالعه غیردرسی هم بهره‌ییزید.

در ساعات متفرقه و سرگرمی می‌توانید ورزش، تلویزیون و ... را بگنجانید، سعی کنید زمان آن‌ها کم و دفعات آن‌ها زیاد باشد.

حتماً هفته‌ای حداقل ۳ ساعت (و حداکثر ۵ ساعت) ورزش کنید. فوق برنامه‌هایی را که مربوط به کنکورتن نمی‌شود (مثل کلاس کامپیوتر) را کنار بگذارید.

اگر خوابتان زیاد نیست، از آن کم نکنید.

به جای آن که خوابتان را کم کنید، بازدهی زمان بیداری خود را زیاد کنید. ۸ ساعت خوابیدن در شبانه‌روز کافی است، شما می‌توانید آن را تا ۶/۵ ساعت کاهش دهید بیش از ۸ ساعت خوابیدن مضر است.

### (۳)

برنامه‌ریزی دو هفته (یا سه هفته) قبل از کنکور؛ این برنامه‌ریزی دقیق‌ترین برنامه‌ریزی شماست که باید دقیقاً عمل شود، طوری که تمامی دروس را باید طی این مدت مرور کنید و یادداشت‌ها، خلاصه‌ها، جمع‌بندی‌ها و نکات را بخوانید، در این باره باز هم صحبت خواهیم کرد.

### روزی چند ساعت و چند درس؟

جواب کلی و مشخصی به این سؤال نمی‌توان داد، زیرا هدف‌ها متفاوت است، اما شما می‌توانید با روزی ۵ ساعت شروع کنید، ۵ ساعت مطالعه‌ی واقعی، اگر هدف ارزشمندی دارید. اگر دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی نیستید، باید با روزی ۷ ساعت شروع کنید. به طور میانگین دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی هفته‌ای ۳۵-۶۰ ساعت و دانش‌آموزان فارغ‌التحصیل ۱/۵ برابر این مقدار باید درس بخوانند (یعنی ۹۰-۵۰ ساعت).

پس از سه چهار هفته دست‌ان می‌آید که هفته‌ای چند ساعت می‌توانید درس بخوانید، چه موقعی چه درسی را بهتر فرا می‌گیرید و...؛ بنابراین برنامه شما بعد از این مدت واقعی‌تر خواهد شد.

اول سال (که خواندن برای کنکور را شروع می‌کند) با سرعت و قدرت هر

چه تمام‌تر شروع نکنید، این کار، ممکن است باعث دل‌زدگی و یا حداقل از دست رفتن توانتان شود. شروع خوب و متناسبی داشته باشید و به تدریج بر ساعات درس خواندن خود اضافه کنید تا به حدی متعادل برسید.

هر روز حدود سه درس را می‌توانید در برنامه‌تان بگنجانید، این بستگی به توانایی و طبیعت خودتان دارد. اگر از هر درس و موضوعی زود خسته می‌شوید، می‌توانید روزی ۴ درس را بخوانید و اگر با عوض کردن یک درس افکارتان گسیخته می‌شود، می‌توانید ۲ درس در روز بخوانید.

درس‌های سخت را در یک روز متمرکز نکنید، مثلاً در بین دو درس مشکل یک درس عمومی قرار دهید.

### مواردی که توان درس خواندن

#### شما را افزایش می‌دهد

ورزش صبحگاهی توان شما را برای درس خواندن افزایش می‌دهد؛ فکر نکنید که با ورزش کردن از وقتتان کاسته می‌شود، نیم‌ساعت ورزش روزانه، بازدهی شما را به مقدار بسیار بیش‌تری از آن افزایش می‌دهد، طناب زدن و دویدن بی‌دردسرت‌ترین ورزش‌ها برای رسیدن به این هدف هستند.

زندگی را به مدت یک‌سال تعطیل نکنید. کارهای فنی، شعرگفتن، نقاشی، خطاطی، کار با کامپیوتر و اینترنت و هر هنری که بلدید را در برنامه خود بگنجانید. تفریحات دیگر و مسافرت‌های کوتاه مدت هم برای تقویت روحیه و افزایش توانتان مفید است، البته این کارها نباید مانع درس خواندن شما شوند. برنامه‌ی درسی که در آن امور دیگر زندگی تعطیل شود به ندرت قابل اجراست.

## برنامه کلی چهار سال دبیرستان

خواندن برای کنکور را از سال اول و در برخی دروس از سال دوم شروع کنید، برای این منظور فشار اضافی بر خود وارد نکنید. هر مبحثی را که در کلاس، درس داده شد، مرور کنید و یاد بگیرید و بعد از آن در همان موضوع پرسش‌های چهارگزینه‌ای را حل کنید؛ به همین راحتی، زمان زیادی نمی‌برد.

برای هر درس که صبح در برنامه مدرسه داشتید عصر و شب همان روز نیم‌ساعت آن را بخوانید و نیم‌ساعت سؤالات چهارگزینه‌ای در رابطه با آن را حل کنید.

با این روش، دو هدف را نشانه گرفته‌اید:

- ۱- قطعاً در طول سال تحصیلی مشکلی با آن درس نخواهید داشت و به راحتی از عهده آن بر خواهید آمد.
- ۲- برای کنکور آماده می‌شوید.

سال سوم هم همین روش را ادامه دهید، بعد از اتمام امتحانات سال سوم، از تابستان برای کنکور فکر جدی کنید. در تابستان خواندن را به صورت نیمه‌وقت و با اختصاص ساعات کم شروع کنید. برای یک سال باقی مانده تا کنکور برنامه‌ای بسیار منظم و دقیق تهیه کنید. سعی کنید در این تابستان به یک مسافرت به یادماندنی بروید.

در این تابستان باید دروس سه ساله را مرور کنید و آن مباحثی را که اشکال دارید و یا بلد نیستید، یاد بگیرید.

در صورتی که در طول سه سال، ضعیف عمل نموده‌اید و چیزی از آن‌ها به یادتان نیست، باید برنامه فشرده را از همین تابستان شروع کنید. اما برنامه یک

ساله‌ی شما باید فشرده و کوبنده باشد، هر روز که از مدرسه می‌آیید، بعد از استراحت، برنامه را شروع کنید، درس‌های داده شده در روز را به خوبی مرور کنید و یاد بگیرید، سپس تمرین‌ها و پرسش‌های آن را حل کنید و بعد آن به پرسش‌های چهارگزینه‌ای بپردازید.

### منابع شما

قبل از هر چیز شما باید منابع درسی‌تان را کامل کنید.

این منابع حتماً باید شامل موارد زیر باشد:

۱- جزوه درسی معلمان که باید موارد خارج از کتاب و هم‌چنین موارد پیش‌پا افتاده آن را حذف کنید.

۲- کتاب درسی که باید موارد مهم آن علامت‌گذاری شود و یادداشت‌هایی بر حاشیه‌های آن نوشته شده باشد که شما را برای مرورهای بعدی کمک کند؛ یادداشت‌هایی مثل: تکرار شود، فراموش می‌شود و... و نیز یادداشت‌های علمی. توصیه‌های لازم برای سیم‌کشی و خط‌کشی زیر مطالب مهم در فصل خلاصه‌نویسی آمده است.

۳- کتاب‌های سؤالات چهارگزینه‌ای موضوعی و دوره‌ای.

شما باید در هر درس بیش از یک کتاب تست (هر چه بیش‌تر بهتر) داشته باشید، تا سؤالات برای شما تکراری نشود.

۴- مجموعه‌ی خلاصه‌برداری شده خودتان؛ این مجموعه شامل خلاصه‌ای از مطالب مهم و لازم، نکات تستی و مطالب جمع‌بندی شده در هر درس می‌باشد.

## اولویت مطالعه دروس:

اولویت مطالعه دروس برای هر رشته به این ترتیب است:

رشته ریاضی: ۱ - دیفرانسیل و حسابان ۲ - فیزیک ۳ - هندسه تحلیلی و

هندسه ۴ - ریاضیات گسسته و جبر احتمال ۵ - شیمی

رشته تجربی: ۱ - فیزیک ۲ - ریاضی ۳ - زیست شناسی ۴ - شیمی

رشته انسانی:

الف) زیر مجموعه حقوق: ۱ - ریاضی ۲ - عربی ۳ - ادبیات ۴ - فلسفه و

منطق ۵ - سایر دروس

ب) زیر مجموعه حسابداری و مدیریت: ۱ - ریاضی ۲ - اقتصاد ۳ - فلسفه و

منطق ۴ - سایر دروس

اولویت دروس عمومی: ۱ - عربی ۲ - زبان ۳ - ادبیات ۴ - معارف

## کدام درس‌ها را بیش‌تر

### بخوانیم؟

ممکن است شما به یک درس خاصی علاقه داشته باشید، برای آن وقت بیش‌تری بگذارید و از درس یا درس‌هایی غافل شوید؛ در این صورت زبان فاحشی نصیب شما خواهد شد.

باید سعی کنید همه دروس را به خوبی یاد بگیرید، البته منظور این نیست که به همه‌ی آن‌ها ساعات مطالعه یکسانی تخصیص دهید. شاید با دو ساعت مطالعه شیمی و چهار ساعت مطالعه فیزیک سطح علمی این دو در شما یکسان شود. اتفاقاً شاید لازم باشد به درسی که در آن تبخّر دارید، ساعات مطالعه

کم‌تری اختصاص دهید. برعکس ممکن است شما در درس خاصی ضعیف باشید، از درسی خوشتان نیاید و حتی از آن متنفر باشید، در این صورت نباید در آن درس کم‌کاری کنید بلکه باید خود را به مطالعه آن علاقمند کنید و وقت بیش‌تری برای آن بگذارید تا سطح آن را متعادل با دروس دیگر کنید.

## ۲۰ روز (سه هفته)

### مانده به کنکور

هفته‌های آخر مانده به کنکور برای شما تعیین‌کننده خواهد بود. برنامه درست و فراگیر مکمل زحمات یک ساله شما خواهد بود و برعکس ممکن است با برنامه‌ای غیر کارشناسی زحمات خود را هدر دهید. زیرا در این مدت کوتاه باید حجم زیادی از مطالب را مرور کنید.

مطلب مهمی که همگان بر آن اذعان دارند این است که در این مدت کوتاه نباید به یادگیری مطالب جدید پرداخت، بلکه باید مطالب آموخته شده و مطالبی را که بر آن‌ها تسلط دارید و خلاصه‌ها را مرور کرد. خواندن مطالب جدید در این مواقع نفعی به شما نمی‌رساند و مطالب یادگرفته شده را هم ممکن است به فراموشی بکشاند.

برنامه این دو هفته را طوری باید بریزید که تمام دروس در آن گنجانده شود و همه‌ی آن‌ها مرور شود و خلاصه‌نویسی‌ها و نکات یادداشت‌برداری شده خوانده شود. کار مهم دیگری که در برنامه‌ریزی در این مدت باید گنجانده شود پاسخ‌گویی به تست‌ها در تمام دروس است. شما باید در تست‌زنی به مهارتی که در قسمت سرعت پاسخگویی گفته شد، دست یابید. اگر پاسخ سؤال یا



سؤالاتی را نمی‌دانستید، همان موقع به سراغ جواب آن نروید؛ مجموعه‌ای از سؤالاتی را که پاسخ آن‌ها را نمی‌دانید، در دفترچه‌ای یادداشت کرده و در پایان روز و قبل از خواب مطالب مربوط به این سؤالات که جواب آن‌ها را نمی‌دانید را مطالعه و مرور کنید. در این مدت باید تمام دروس مرور شوند و سعی کنید در هر روز بیش از دو درس را مطالعه کنید. هر ۴ روز یک‌بار یک تست کامل از درس‌ها را از خود امتحان بگیرید، این امتحانات باید کاملاً با کنکور مشابه‌سازی شوند، به خصوص تعداد سؤالات و زمان پاسخ‌گویی. برای این کار از قبل باید دفترچه‌هایی برای خود تهیه کنید، هر دفترچه شامل تعداد تست‌های لازم از هر درس باید باشد.

اگرچه شما کتاب‌های کمک درسی مختلفی دارید، اما این کتاب‌ها به خاطر جدا بودن دروس مختلف از هم برای امتحانات فوق مناسب نیست، شما می‌توانید دفترچه سؤالات سال‌های قبل را به راحتی تهیه کنید و یا با برش دادن درس‌های مختلف از کتب مختلف و سرهم کردن آن‌ها دفترچه بسازید. مثلاً از کتاب کمک درسی ریاضی‌تان یک مجموعه سؤال دوره‌ای را جدا کنید، از فیزیک و سایر درس‌ها هم همین‌طور؛ آن‌ها را به هم منگنه کنید. برای دروس عمومی همین کار را انجام دهید.

بهترین سؤالات برای این امتحاناتی که از خود می‌گیرید، سؤالات کنکور سال‌های قبل می‌باشد، گرچه ممکن است برای شما تکراری باشند. برگه‌های پاسخ‌نامه مشابه آن‌چه در کنکور به شما می‌دهند هم در بازار وجود دارد، از آن‌ها استفاده کنید.

## منابع

- ابراهیمی، علی؛ برنامه‌ریزی درسی (راهبردهای نوین)؛ تهران: فکر نو (۱۳۷۷).
- تقی پور، ظهیر؛ مقدمه‌ای بر برنامه‌ریزی آموزشی و درسی؛ تهران: آگاه (۱۳۸۳).
- حسینی، سید محمدرضا؛ روش‌های عملی در برنامه‌ریزی، مطالعه و یادگیری، تهران، شلاک (۱۳۸۴).
- خیابانی، ناصر، کتاب و دفتر برنامه‌ریزی، تهران: شلاک (۱۳۸۷).
- سیف، علی اکبر؛ روان‌شناسی پرورشی (روان‌شناسی یادگیری و آموزش)؛ تهران: آگاه (۱۳۸۰).
- گاوین، فایر بایرن، هنر مطالعه در دانشگاه، مترجم شیرزاد فلاح آزاد، تهران: شرکت توسعه کتابخانه‌های ایران (۱۳۸۲).
- معاونت آموزش کتاب‌پردازان، کتاب کار برنامه‌ریزی از هدف‌گذاری تا ارزیابی، مشهد: آوای کتاب پردازان (۱۳۹۰).



**WHAT EVERY STUDENT  
SHOULD KNOW**

**Curriculum Planning**

- ◎ برنامه‌ریزی یعنی چه؟ و چرا باید برنامه‌نویسی کنید؟
- ◎ چگونه برنامه بنویسیم؟
- ◎ خصوصیات یک برنامه قابل اجرا
- ◎ طرح جدول برنامه‌ریزی
- ◎ الگوهای برای برنامه‌ریزی
- ◎ بررسی عملکرد
- ◎ توصیه‌هایی برای اجرای برنامه و به کارگیری درست آن
- ◎ برنامه‌ریزی برای امتحان
- ◎ برنامه‌ریزی برای کنکور

ISBN: 978-800-5227-64-2



انتشارات شادک